William Buhlman - Come uscire fuori dal corpo

A mia moglie Susan e a tutti coloro che stanno cercando la verità dell'esistenza

titolo originale: The Secret of the Soul. Using Out-ofBody Experiences to Understand Our True Nature

Viii edizione giugno 2010

Copyright © 2010 by William L. Buhlman HarperCollins Publishers, Inc., 10 East 53rd Street, New York, NY 10022

traduzione Marialuisa Quintavalle

editing Valentina Pieri

copertina Matteo Venturi

stampa Tipografia Lineagrafica, Città di Castello (PG)

Collana "Sesto Senso"

un marchio del GRUPPO EDITORIALE MACRO Via Bachelet 65, 47522 Cesena (FC)

La Cellulosa utilizzata per la produzione della carta su cui sono stati stampati gli interni di questo libro proviene da foreste amministrate.

La Cellulosa utilizzata per la produzione della carta su cui sono stati stampati gli interni di questo libro è sbiancata senza utilizzo di cloro (ECF). Questa carta è riciclabile.

VISIT…

A tutti coloro che hanno intrapreso un viaggio spirituale

Oggi ci stiamo rendendo conto sempre più che l'uomo possiede le capacità naturali di separarsi dal corpo e che la nostra esperienza spirituale è profonda. Quando ci soffermiamo a esaminare il nucleo di tutte le religioni e dei viaggi spirituali, vi troviamo un tema comune rappresentato da rivelazioni ed esperienze oltre il corpo fisico. Che ci crediamo o no, siamo destinati a separarci dalla crisalide della nostra carne per percepire la nostra essenza spirituale. Il fatto che la nostra coscienza debba trascendere i limiti del corpo per provare un'autentica esperienza spirituale è semplicemente imprescindibile. Alla fine, dovremo avere il perfetto controllo delle capacità di esplorare i nostri stupidi limiti perché trascenderli è il fulcro della nostra evoluzione spirituale. È per questo che l'esplorazione extracorporea e le informazioni che ne traiamo rivestono per tutti noi una grande importanza. In questo risiede il vero obiettivo di questo libro.

NOTA DELL'AUTORE: Le esperienze riportate in questo libro sono state adattate per ragioni di contenuto e di chiarezza. I nomi e le località geografiche dei partecipanti hanno subito delle modifiche per difenderne la riservatezza. Nel presente libro vengono presi in esame da diversi punti di vista molti degli elementi comuni e degli argomenti ricorrenti nelle esperienze riportate.

Fig. 1 : Il viaggio dell'anima

INTRODUZIONE

L'esperienza extracorporea

Le esperienze extracorporee rappresentano l'esperienza paranormale più diffusa di cui si abbia conoscenza.

MELVINE MORSE, Transformed by the light (N.d.T.: Trasformato dalla luce)

Dopo la pubblicazione nel 1996 del mio primo libro, Avventure fuori dal corpo (pubblicato in italiano da Macro Edizioni, 2002), ho condotto una ricerca su scala internazionale, tuttora in corso, sulle esperienze extracorporee. Al momento attuale, mi sono pervenute più di sessantamila risposte da oltre trenta paesi, il che ne fa la ricerca più estesa mai condotta nel campo. Solo il numero di partecipanti la rende significativa, e alcuni dei suoi risultati più illuminanti sono rappresentati dalla gran quantità di affascinanti testimonianze giunte da ogni angolo del pianeta, da persone affatto dissimili da voi e da me.

Uno degli obiettivi principali che la ricerca si proponeva di raggiungere era raccogliere informazioni riguardanti i fenomeni spesso riferiti, associati a esperienze fuori dal corpo o OBE (N.d.T. : Out-of-Body Experience). Era mia intenzione esaminare vibrazioni, suoni e sensazioni che venivano riportate e che si verificano immediatamente prima, durante e dopo un OBE. Oggi si suole riferirsi a tali fenomeni con l'espressione di stato vibratorio. Le informazioni e le conoscenze ottenute grazie a questa ricerca sono illustrate nel corso di questo libro.

Tra i risultati più sorprendenti della ricerca è opportuno segnalare il gran numero di lettere ricevute da genitori che faticavano a dare un senso agli attacchi di panico e alla paralisi che colpiva i propri figli durante la notte. È mia opinione che i bambini, proprio perché tali, sono meno condizionati dalla realtà fisica circostante e pertanto più aperti degli adulti a vivere

esperienze spontanee extracorporee. Nei bambini si riscontra costantemente un'elevata incidenza di vibrazioni, suoni e fenomeni associati allo stato vibratorio; in molti di essi questi fenomeni si verificano in modo ricorrente.

Sono rimasto inoltre sorpreso dalla giovane età dei bambini che riferivano di aver avuto la prima esperienza fuori dal corpo: il primo viaggio viene raccontato in media a un'età che va da quattro a dodici anni. Per giunta, il numero di esperienze extracorporee sembra subire un drastico calo nei primi anni dell'adolescenza. E ciò può essere dovuto al profondo livello di indottrinamento e condizionamento fisico, tanto tipico della nostra società, cui sono soggetti gli adolescenti. Spesso nella cultura moderna viene insegnato ai bambini che esiste un'assoluta identificazione con il corpo fisico anziché impartire loro insegnamenti sulla nostra natura di esseri spirituali senza limiti, di creature libere di esplorare la realtà fisica che ci circonda. È evidente che vi è ancora molto da imparare sul rapporto tra bambini ed esperienze fuori dal corpo ma, un giorno, la ricerca in questo campo potrà fornire risposte interessanti sulla vera natura dell'anima.

I risultati della ricerca danno inoltre prova del legame esistente tra OBE ed esperienze di premorte e post-morte, nonché tra OBE, contatti extraterrestri ed esperienze di rapimenti. Ulteriori ricerche sul fenomeno delle esperienze extracorporee potrebbero gettare una nuova luce anche su quei misteriosi eventi. Esiste un rapporto tra di loro e se sì, in che modo i fenomeni sarebbero legati gli uni agli altri? Mi auguro che questo libro rappresenti solo il punto di partenza per riuscire a dare una risposta a queste domande.

Introduzione

La chiave per la comprensione di tali misteri potrebbe essere lo stato vibratorio, preludio universale agli stati di coscienza extracorporei ed esperienze spirituali. In un certo qual senso, lo stato extracorporeo è il modo grazie al quale la natura si prepara all'avventura finale al di là dei confini del corpo fisico.

Nel corso della storia umana, yogi, santi e mistici hanno individuato in suoni e vibrazioni elementi importanti delle esperienze spirituali. E mia convinzione che non stessero descrivendo altro che vari fenomeni legati allo stato vibratorio.

Le ricerche testimoniano che lo stato vibratorio è un fenomeno normale che può essere controllato dal soggetto e quindi esteso a un'esperienza fuori dal corpo del tutto cosciente. Quando diventiamo padroni e capaci di reagire allo stato vibratorio, operiamo un passo avanti verso il rafforzamento del nostro potere personale e spirituale. E’ quindi chiaro che l'esperienza fuori dal corpo è un importante se non essenziale alleato della nostra esplorazione spirituale. L'acquisizione di un numero sempre maggiore di conoscenze ci

consentirà di essere più preparati a effettuare esplorazioni oltre i nostri limiti fisici e a scoprire la nostra essenza spirituale.

Quante cose ancora da imparare e da scoprire! Per trovare la risposta dovremo superare i confini di quella che molti di noi definiscono realtà quotidiana. Questo libro si rivolge a quelli che tra noi desiderano operare quel coraggioso passo in avanti nel mondo dell'ignoto, oltre i confini della realtà fisica, e a coloro che sono pronti a scoprire il segreto dell'anima.

PARTE PRIMA

Testimonianze

CAPITOLO 1

Incontri e messaggi oltre il corpo

Quando lo vidi, non riuscivo a crederci. Era stato un uomo forte ed energico, pieno di vita. Era quello il padre che ricordavo e non l'uomotimido e gracile che per settimane era rimasto coricato in un letto di ospedale.

L'incontro del tutto consapevole con una persona amata scomparsa è una delle esperienze fuori dal corpo più sorprendenti. Questo contatto personale può consentirci di acquisire un'estesa comprensione della nostra natura spirituale e delle dimensioni invisibili che ci circondano e fungere da solida verifica della nostra immortalità; ci offre, i noltre, una straordinaria opportunità per riunirci e comunicare con un amico o con una persona cara che temevamo di aver perso per sempre.

Tra i racconti di esperienze extracorporee o di premorte, l'incontro personale con persone care scomparse è piuttosto comune. Tuttavia ciò che ho trovato di particolare interesse è la varietà di tali incontri. Il contatto cui si fa riferimento nei racconti può assumere le forme più svariate: un bambino, una moglie o un marito appena scomparsi, una nuvola o una sfera di intelligenza, oppure un dolce nonnino. Talvolta il contatto avviene con una persona conosciuta, talaltra può riguardare una persona che si presenta come guida o maestro.

Nella ricerca che ho condotto sulle esperienze fuori dal corpo, il 24 percento delle esperienze degli intervistati riguardava il contatto con una persona cara scomparsa. Inoltre, il 22 percento degli intervistati racconta di aver visto o sentito la presenza di un essere non fisico. Vi sono prove sempre più fondate che dimostrano che gran parte dei contatti ha luogo con individui che abbiamo conosciuto in un dato momento del passato. Spesso gli spiriti sono attratti da noi per la relazione che li avvicina al nostro gruppo di anime, alla nostra vita passata o per una relazione sentimentale o spirituale di cui siamo ignari.

INCONTRI CONSAPEVOLI CON PERSONE CARE SCOMPARSE

Il rafforzamento del proprio potere è uno dei maggiori vantaggi offerti dall'esplorazione fuori dal corpo, grazie al quale acquisiamo capacità e percezioni che si estendono al di là dei limiti del mondo sensibile. Per molti, ciò coincide con lo schiudersi di un nuovo mondo di possibilità che la nostra società sta solo ora cominciando ad esaminare e a comprendere. Ad esempio, gli attuali concetti di morte e di premorte si basano su congetture che risalgono alla notte dei tempi. Molti di noi considerano ancora la morte come lo stadio finale della vita: infatti il nostro vocabolario è ricco di affermazioni che fanno riferimento al carattere

definitivo della morte: "l'ultimo respiro", "gli ultimi momenti" e così via. Prove concrete che la morte altro non sia che la semplice variazione della percentuale di vibrazioni e di densità del corpo umano ci vengono fornite dalle esperienze extracorporee. In effetti lo scomparso è vivo come non mai e in ottima salute.

Vivevo in Michigan quando all'una di notte ricevetti una telefonata da mia madre che mi comunicava che dopo una lunga malattia mio padre era morto. Preparai una borsa e prenotai il volo, quindi decisi di sdraiarmi sul divano del soggiorno per riposarmi un'oretta prima della partenza. Improvvisamente avvertii una sensazione di movimento o delle vibrazioni, e poco dopo mi ritrovai seduta al piano terra a casa dei miei genitori sul divano stile danese che possedevano da anni. Sentii una voce che proveniva da un angolo della casa che mi ricordava quella della buonanima di mia suocera, dire: «Susie, tuo padre è qui». Un minuto dopo scorsi mio padre in piedi davanti a me con una pipa in bocca, una camicia di flanella e un paio di jeans Levi's marroni. Gli chiesi: «Che cosa ci fai qui? Non dovevi essere morto? Hai una splendida cera!». Aprì le braccia per abbracciarmi ed esclamò: «Qui va tutto bene. Mi sento una meraviglia. Volevo solo che lo sapessi». Rimasi in piedi ad abbracciarlo. Ebbi la sensazione che fosse solido, e un attimo dopo tornai sul mio divano nel Michigan. Fu quell'esperienza a convincermi che, al di là di qualsiasi altro insegnamento mi fosse stato impartito nel corso della mia formazione cattolica, esiste una vita oltre questa. Sono sicura che ci incontreremo ancora.

SUSAN W., BEL AIR, CALIFORNIA

In genere i morti rimangono relativamente prossimi al mondo fisico per parecchi giorni dopo la scomparsa e, in quel lasso di tempo, spesso si recano a far visita ai loro cari per prendere congedo. È in genere durante il sonno che riceviamo questa comunicazione. Molti di noi non si rendono conto che nel sonno ci muoviamo in modo pressoché asincronico rispetto al corpo biologico e che ciò ci consente di aprire una potenziale finestra di comunicazione diretta con le nostre menti.

Il modo in cui percepiamo e ricordiamo tale comunicazione dipende

dalla nostra consapevolezza. Molti non serbano alcun ricordo dell'incontro, mentre altri percepiscono il contatto come un sogno che assume forme diverse, dal vago ricordo all'esperienza interattiva particolarmente vivida.

Coloro che hanno praticato esplorazioni extracorporee e si sentono a perfetto agio con questo tipo di pratica possiedono un enorme vantaggio perché la loro consapevolezza è di gran lunga più aperta e preparata a questo contatto multidimensionale e a un tipo di comunicazione di questo genere. In altri termini, le loro probabilità di ricevere visite spirituali pienamente consapevoli aumentano in modo esponenziale.

Coloro che temono il contatto spirituale, invece, rimangono totalmente inconsapevoli del contatto o lo interpretano come un sogno fuggevole.

Una delle ragioni che spingono molti a imparare l'esplorazione extracorporea controllata è la possibilità di incontrare coscientemente e comunicare con persone care scomparse. Questo genere di incontro è molto più diffuso di quanto si possa in genere immaginare. Le ricerche dimostrano che un'ampia percentuale di genitori che hanno perso il proprio figlio avrà un qualche tipo di contatto con quello a un anno dalla scomparsa e che più del 50 percento di persone si ricongiungerà con il proprio compagno scomparso.

Dopo una lunga malattia, mia moglie era passata a nuova vita. I primi giorni dopo la sua morte trascorsero senza che me ne rendessi conto. Anche se la sua morte era stata per lei una liberazione dalle sofferenze, ero stordito dal dolore. La maggior parte del tempo lo trascorrevo in compagnia di amici e di familiari, ma una sera rimasi da solo e, mentre mi rilassavo sul divano, mi misi a ricordare i momenti trascorsi con lei. Stavo chiudendo gli occhi per riposarmi quando il mio corpo fu percorso da un formicolio e da vibrazioni, quindi divenni molto, molto leggero. Improvvisamente mi sentii come se mi trovassi in un quadro, surreale: riuscivo a vedere la mia casa anche se informa diversa, i colori erano brillanti e gli angoli che circondavano gli oggetti erano smussati. Fu a quel punto che la vidi. Non era mai stata così bella. Era persino circondata da un alone di luce. Indossava l'abito del nostro matrimonio, ma non calzava scarpe. Non pronunciò nemmeno una parola, ma dall'espressione tranquilla del volto capii che stava bene. Riuscivo a sentire i suoi pensieri che mi dicevano che, al momento opportuno, avremmo potuto ritrovarci. Quindi, con graziacelestiale, scomparve dallamiavista. Quando riaprii gli occhi, sentii il corpo pesante come piombo e prima di riuscire a muovermi trascorsero parecchi minuti. Questo episodio risale a sei anni fa ed è da allora che ho intrapreso il mio processo di guarigione. LES D.,Raleigh,North CAROLINA

Sviluppando le nostre naturali capacità di percepire coscientemente e spingendo l'esplorazione oltre i limiti del corpo, nelle nostre comunicazioni con le persone care estinte non ci limitiamo più a sogni e a visioni. La nostra capacità di inviare comunicazioni personali oltre la realtà fisica ci consente di rafforzare notevolmente il nostro potere. Via via che riusciamo a destreggiarci in tale capacità, siamo in grado di amplificare le modalità di percezione e di comunicazione con i mondi invisibili che ci circondano. Alla fine, raggiungeremo un punto in cui diventeremo esploratori spirituali pienamente coscienti e capaci di interagire coscientemente con le altre dimensioni della realtà. Ritengo che il numero sempre maggiore di persone che nel mondo stanno iniziando a esplorare e a coltivare questa capacità rappresenti un notevole balzo in avanti nello sviluppo e nell'evoluzione della coscienza umana.

INCONTRI CONTROLLATI CON PERSONE CARE SCOMPARSE

Molti desiderano poter incontrare o comunicare con i propri cari scomparsi, sia per inviare loro un messaggio o per assicurarsi che stiano bene. Questo desiderio ha contribuito a rendere popolari sensitivi e medium. Oggi un numero sempre maggiore di persone pratica l'esplorazione extracorporea come modo alternativo per incontrare consapevolmente i propri cari. Gli esempi che riporto qui di seguito dimostrano la validità di questa esperienza.

Per un mese, prima di prendere sonno, misi in pratica una tecnica per indurre un OBE. Mi svegliavo alle sei del mattino distesa sul lato sinistro. Mi sentivo strana: percorsa da un formicolio e leggera, e al tempo stesso riuscivo a percepire un leggero ronzio. Un giorno mi resi conto che stavo fluttuando uno o due centimetri al di sopra del letto. Mi sentivo incredibilmente eccitata, affatto impaurita. Rivolsi il pensiero al mio soggiorno, pensando che, in un attimo, mi ci sarei ritrovata, ma non accadde nulla. Quando iniziai a pensare a me stessa.

mi parve di ritornare nel mio corpo. Ripensai ancora al soggiorno di casa, fui scossa da vibrazioni più forti che mi fecero risollevare nuovamente senza separarmi. Alla fine decisi di alzarmi a sedere e così feci. In questo modo, ero uscita dal corpo.

Pensando di non avere tempo da perdere, uscii dalla mia stanza, scesi nell'ingresso e chiamai mio fratello scomparso: «Andy?». Mi mancava terribilmente e desideravo rivederlo. Presa dall'entusiasmo, vidi un'immagine scura in piedi davanti all'entrata della cucina. Gridai forte: «Chi è?». L'immagine fece un balzo indietro, come se stesse giocando con me. Ero sorpresa ma non impaurita. Dissi nuovamente, in modo più insistente: «Ehi, chi è là?». L'immagine si alzò e mi camminò davanti. Era Andy. Corsi giù dalle scale e lo cinsi con le mie braccia. Era solido. Gli chiesi: «Andy, dove sei? Stai bene?».

Lui disse: «Forse non mi crederai ma ho raggiunto finalmente ciò che desideravo, sono passato dall'altra parte della montagna». Alle sue parole, visualizzai l'immagine delle montagne, di uno chalet e di un laghetto. Anch'io riuscivo a provare la sensazione di pace e di felicità che provava lui. E anche il divertimento, come se se la stesse spassando. Mi disse: «Dovresti fare quello che desideri adesso. Anch'io mi pento adesso di non averlo fatto quando ero ancora vivo». Quindi mi comunicò un'altra immagine: vidi una casa bifamiliare in una zona malfamata con un camion malconcio e una moglie per la quale non provava alcun sentimento. Riuscivo a provare le sue stesse emozioni di tristezza e disperazione. Mi disse: «Questa era la mia vita. Ho sempre desiderato vivere in modo completamente diverso, scalare quelle montagne per così dire, e ho dovuto aspettare di morire prima di recarmici». Al che gli dissi: «Be', avresti dovuto farlo quando eri in vita». Mi rispose: «Lo so, ma non l'ho fatto. Quando sei vivo, ti preoccupi troppo della gente. A volte è difficile essere morti, perché vorresti tornare e dire alla gente che possono ottenere quello che non hanno ora che

sono vivi». E aggiunse: «Non sentire quello che ti dicono gli altri e fai quello che vuoi». In un attimo, ritornai nel mio corpo. Mio fratello Andy era morto alcuni anni prima, all'età di ventotto anni. LAURIE K, WARREN, MICHIGAN

Andy stava inviando a sua sorella un messaggio personale sulla possibilità di rafforzare il suo potere. Le stava ricordando di seguire il suo istinto e di perseguire i suoi sogni in vita. È importante essere pronti a ricevere messaggi dai nostri cari. Spesso la conoscenza personale che essi hanno di noi può rappresentare una fonte preziosa di assistenza e di informazione.

Le mie esperienze sono legate alla morte di mio padre e di mia nonna. La prima fu volontaria. In essa viaggiavo per incontrare mia nonna. Qui fui salutata da tutti i suoi amici e dai parenti morti prima di lei. Ero al settimo cielo. Ripiombai nel mio corpo come risucchiata in una spirale e mi svegliai di soprassalto. Sapevo per certo di essere uscita dal corpo e di aver incontrato mia nonna. Pensai: «Se sono riuscita a farlo una volta, posso rifarlo!». Acquistai un libro sulle esperienze fuori dal corpo per farmi un'idea di cosa cercare: vibrazioni, paralisi e cose del genere. Ero parecchio emozionata. Mio padre era morto improvvisamente e io non ero riuscita a salutarlo. Ogni notte, prima di addormentarmi, mi ripetevo all'infinito che avrei desiderato poterlo vedere. Trascorsero due settimane finché, quando ormai avevo perso le speranze, avvenne. Credo che fu sorpreso di vedermi. Sapevo che era morto e lui sapeva che io sapevo. Gli saltai al collo, misi la mia fronte contro la sua e gli dissi che gli volevo bene. A quel punto entrambi scoppiammo in lacrime.

Fu un'esperienza meravigliosa! FRAN M., LOUISVILLE, KENTUCKY

INCONTRI SPONTANEI CON PERSONE CARE SCOMPARSE

Vi sono molte varianti agli incontri spontanei con persone care scomparse di cui si ha testimonianza. Come nel caso che riporto di seguito, alcuni possono essere sorprendenti, altri possono persino gettare una luce sui racconti che fanno riferimento al fenomeno dei fantasmi.

All'età di dieci anni, mia figlia era solita svegliarsi nel pieno della notte in preda agli incubi, pressoché due volte al mese, e sempre con le stesse modalità: raccontava di sentire delle voci, di sentirsi strana e obnubilata e di essere come paralizzata. Mi diceva che nonostante si sforzasse di gridare il mio nome non riusciva a emettere alcun suono. Raccontava tra l'altro di vedere un'altra persona nella camera con lei. In base alle sue descrizioni, si trattava di una persona giovane dai capelli lunghi e castani che indossava un abito che le arrivava alle caviglie. Era molto alta, circa un metro e ottanta, con un viso tondo. Dalla descrizione rimasi scioccata. Mia madre, morta cinque anni prima, era alta più di un metro e settanta, e spesso indossava abiti lunghi che le arrivavano alle caviglie. La persona della descrizione era

sicuramente lei. A quel tempo avrei tanto voluto saperne di più sulla catalessi e sulle OBE, di sicuro avrei potuto gestire meglio la situazione. DEBBIE B., TROY, MICHIGAN

Le esperienze fuori dal corpo possono essere momenti lieti e terapeutici, come nel caso seguente.

Ho viaggiato fuori dal corpo diverse volte, ma in un'occasione in particolare mi sono sentito completamente diverso. Stavo volando tra le nuvole e superandole penetravo in una brillante luce giallognola. Mentre mi dirigevo verso la luce mi sentii invadere da un senso di pace infinito. Mi sentii privo dipeso... e percorso da una grande quantità di amore. Era una sensazione che non avevo mai provato prima. La luce era talmente intensa che non mi permetteva di tenere gli occhi aperti, ma mi sforzai e guardai dritto nella luce e mi accorsi che non era quella a provocare il dolore ai miei occhi. Guardandomi attorno, udii delle voci in lontananza. Vidi i miei nonni morti dieci, forse quindici anni prima, e ciò mi rese estremamente felice. Mi accorsi che le nostre energie diventavano via via una sola. Mi sentii come a casa. Avrei desiderato restare... ma essi mi dissero che avrei dovuto tornare, perché per me non era ancora arrivato il momento di rimanere. Seppure a malincuore, ritornai. Quando tornai nel mio corpo, ebbi la sensazione di aver preso la scossa. Mi ero assentato per quarantacinque minuti.

BOB T., MOBILE, ALABAMA

Alcuni degli incontri non si svolgono con persone decedute, ma con persone che non sono ancora nate, come nel caso che sto per raccontarvi.

In una delle mie esperienze, una presenza femminile accarezzò la mia mente e mi sussurrò nell'orecchio. L'impressione che mi rimase fu che quella era, se mai ne avrò una, la mia bambina futura. Mi sussurrò il suo nome, invitandomi ad uscire dal letto e a scriverlo. Quindi mi baciò sulla guancia. RACHEL B., DENVER, COLORADO

La comunicazione con persone care non fisiche viene spesso descritta come una forma di conoscenza diretta o di trasferimento di pensiero. Le emozioni, le immagini e i pensieri vengono spesso comunicati contemporaneamente.

La prima volta che ebbi un'esperienza simile fu nell'estate del '96. Avevo ventun anni ed ero molto depressa. Infatti stavo prendendo degli antidepressivi. Quell'esperienza cambiò la mia vita. Mi svegliò. Cominciò come un sogno ben distinto con una voce femminile che mi diceva di seguirla. Era strano, ma quella voce era la mia. La seguii perché mi sentivo sicura in sua presenza. Mi disse di guardare fuori dalla finestra, poi mi chiese: «Riconosci quell'uomo?». Dall'altro lato c'era un uomo che fischiettava una canzone nel suo laboratorio. Quella parte dellafinestra era molto chiara e lucente. Fluttuammo più vicino passando oltre la finestra e poi... certo che lo conoscevo: era mio nonno, morto nove anni prima. Quando si accorse che ero lì mi guardò e mi sorrise. Si incamminò verso la porta del suo laboratorio all'interno di un'officina, quindi uscì. Stavo ancora fluttuando nella sua direzione, ma non mi era consentito avvicinarmi di più. La luce era molto forte in quel punto. Lui mi guardò, sorrise e

accennò un saluto. Mi sentii invadere da un senso di tranquillità. In quel momento seppi che sarebbe andato tutto bene. L.K., TARRYTOWN, NEW YORK

INCONTRI CONTROLLATI CON PERSONE CARE FISICHE

Incontrare e parlare consapevolmente con amici e persone care decedute è un'esperienza indimenticabile. Vi sono tuttavia anche molti casi di incontri fuori dal corpo con persone vive. Molte coppie hanno riferito di aver avuto incontri con il proprio partner che si sono rivelati in seguito esperienze profondamente trasformative che, il più delle volte, i protagonisti faticano a descrivere a parole.

Nel suo libro Un ponte sull'eternità, l'autore Richard Bach descrive diversi episodi di esperienze fuori dal corpo di cui è stato protagonista con la moglie Leslie. Dopo cinque mesi di pratica di esperienze fuori dal corpo controllate, Bach e sua moglie si ritrovarono insieme a fluttuare sulla loro casa, da dove potevano vedere distintamente i corpi eterici dell'uno e dell'altro. Con la pratica, riuscirono a incontrarsi fuori dal corpo più volte al mese, con il risultato che, grazie alla condivisione delle esperienze extracorporee, i Bach scoprirono che la loro percezione della morte e della realtà era profondamente mutata. Bach prosegue quindi il racconto con la descrizione del rafforzamento che entrambi riuscirono a ottenere grazie alla consapevolezza di se stessi e della realtà circostante che derivava da ogni avventura extracorporea:

Come due palloncini ad aria calda, ci sollevammo, passando attraverso il soffitto come fosse aria fresca... Come allievi piloti al primo volo da soli, ci muovevamo lentamente insieme, senza rapide mosse. Quei corpi, appartenenti chissà a chi, non avevano né peso né massa. Potevamo scivolare attraverso il ferro, attraverso il centro del sole, se ci andava.

Continua poi con la descrizione della forma eterica della moglie:

Quel che captò la mia attenzione fu una forma radiosa galleggiante, argento rilucente e oro immacolato, a mezzo metro appena di distanza, squisito amore vivente.

Oh, mamma mia! - pensai - La Leslie che ho visto con i miei occhi non è che una piccola parte di quello che lei è. Ella è corpo dentro corpo, vita dentro vita, che si dispiega, si svolge, si svolge, si svolge... La conoscerò mai interamente?

Uno degli aspetti affascinanti delle esperienze fuori dal corpo è rappresentato dai molteplici racconti di verifica personale, che può avere un impatto notevole sul partecipante.

Una delle esperienze extracorporee più importanti che ho vissuto si è verificata nel 1971 mentre mi trovavo sull'isola di Creta. In quell'occasione, ritornai a casa mia a New York dove, per non so quale motivo, mi ritrovai afluttuare sotto il lavandino che aveva un mobiletto e uno sportello da cui era possibile sbirciare il tavolo della cucina. Qui vidi mia madre che si intratteneva con alcuni amici. Mentre mi dilettavo nella mia "missione di spia", il mio gatto,

Blackie, mi raggiunse in cucina e fissò dritto nella mia direzione. Sono sicuro che poteva vedermi. Un istante dopo, stavo ondeggiando come un pendolo sul mio corpo senza arrestarmi nella mia modesta camera d'albergo. A quel punto ero diventato del tutto cosciente e cercai di non rientrare nel corpo. Tuttavia il processo era ormai inarrestabile e mi risvegliai. Ebbi successivamente la conferma che quel giorno mia madre aveva incontrato due dei suoi amici. Le esperienze extracorporee sono reali. Adesso non ho più alcun timore della morte. QUENTIN, BALTIMORE, MARYLAND

Avevo appena salutato l'uomo che stavo per sposare, quando ricevetti una telefonata da sua madre che mi comunicava che suo figlio era stato coinvolto in un grave incidente d'auto ed era ricoverato nel reparto d'urgenza dell'ospedale dove lottava tra la vita e la morte. Stremata, me ne andai a dormire, pregando che non morisse. Poi ricordo solo che stavo letteralmente sorvolando i boschi e di essermi ritrovata un attimo dopo accanto a lui nel letto. Immediatamente seppi che sarebbe guarito. In seguito, mi resi conto che per raggiungerlo avevo preso la scorciatoia che attraversava le montagne anziché percorrere la strada normale. Quando ebbi l'occasione di parlargliene in seguito, mi confidò che quella stessa sera anch'io gli ero apparsa in visione. CARMEN T, BALTIMORA, MARYLAND

INTERAZIONI CON GUIDE

Oltre all'incontro con amici o parenti, alcune persone riferiscono di aver avuto esperienze fuori dal corpo con una guida spirituale o un mentore, o una persona o presenza sconosciuta che tuttavia era sembrata loro del tutto familiare. Il ruolo di guida può assumere forme diverse che vanno dall'incontro con un essere saggio a comunicazioni invisibili o visioni. È molto comune che il ruolo di guida venga svolto da una presenza o da mani benevole invisibili.

La testimonianza seguente ne è un esempio.

Le mie esperienze fuori dal corpo si sono svolte quasi sempre durante il sonno. L'unica eccezione è rappresentata da un unico caso verificatosi nel dormiveglia. Mentre ero distesa, cominciai stranamente a chiedermi che effetto può fare colpire il suolo cadendo in picchiata da un aereo, da un'altitudine di trentamila piedi. Non appena iniziai a percepire il movimento in caduta libera, sentii le mani delle mie guide afferrarmi ai gomiti e alle caviglie e trattenermi lateralmente all'aereo, in prossimità dell'ala destra. Appena mi resi conto della mia posizione, la caduta non mi fece più paura. Durante la discesa, riuscivo a sentire il vento che mi sfiorava i capelli, il capo e il viso e, dopo diversi minuti (o almeno così parvero a me), approdai a terra. Mentre mi preparavo all'impatto, feci improvvisamente qualcosa di incredibile e invertii il senso della caduta. Con una svolta a uncino, rientrai nel mio corpo con la sensazione di essermi immersa nell'acqua, riemergendo con la carne. Dopo quell'esperienza, riflettei sulla caduta e giunsi alla conclusione che mi ero trovata a circa due

metri al di sopra del mio corpo fisico. Il ritorno nel mio corpo aveva sostituito lo schianto al suolo. KELLY M., SIOUX

A sua insaputa, mentre scivolava nel sonno e immaginando il movimento estremo della caduta, Kelly aveva messo in pratica una tecnica di

Induzione delle esperienze fuori dal corpo. Le tecniche per il movimento interiore rappresentano un metodo particolarmente efficace

per indurre consapevolmente esperienze fuori dal corpo e mettersi in

contatto con il mondo invisibile che ci circonda. (Per una raccolta più

completa di metodi di induzione motoria fare riferimento al capitolo

10, "Arte e pratica dell'esplorazione extracorporea").

Nella mia esperienza fuori dal corpo più memorabile mi mettevo in contatto con una guida. In diverse occasioni, mi sono persa in uno strano ambiente e ho chiesto aiuto. Nel corso di tre diverse esperienze ho percepito una presenza, dopodiché una donna mi ha preso per mano per condurmi in un luogo meraviglioso. Mi parlava attraverso immagini mentali e io riuscivo a comprendere tutto. In sua compagnia, mi sentivo al sicuro. MARIA T., ROMA, ITALIA

INTERAZIONE CON SFERE DI LUCE INTELLIGENTE

Gli incontri con spiriti possono assumere le forme più svariate e vengono talvolta descritti come contatti con sfere di luce intelligente. Nei racconti di cui si ha testimonianza si ritrovano colori e forme delle più diverse.

Dopo essermi separata dal corpo, fluttuai verso l'alto raggiungendo

Il soffitto. In un angolo, notai immediatamente due globi di luce blu.

Uno di essi mi parlò con immagini mentali e, in qualche modo, ero in

grado di dire che si trattava di una presenza femminile familiare. Mi

disse che mi amavano e che erano orgogliosi di me. L'evento mi

scioccò al punto che non riuscii a parlare e ritornai violentemente nel

mio corpo. Dopo averci riflettuto a lungo, oggi credo che si trattasse

di mia nonna, che era morta un anno prima.

JULIA B., SAN FRANCISCO, CALIFORNIA

CONTATTI CON ESSERI SPIRITUALI

Gli esseri di luce possono manifestarsi sotto forme diverse. Infatti uno spirito può assumere la forma che ritiene più opportuna per portare a termine la sua missione o trasmettere un messaggio. Spesso essi assumono forme esterne rassicuranti per ridurre la paura legata all'incontro, come nell'esperienza trasformativa che sto per raccontarvi.

Circa cinque anni fa la mia vita era stata scombussolata da una serie di eventi difficili ai quali malgrado tutto ero riuscito a sopravvivere. Una notte, ebbi un'esperienza di separazione dal corpo. In passato avevo già avuto esperienze di quel tipo e questa era abbastanza simile a quelle anche se non del tutto uguale. In quell'occasione mentre guardavo il mio corpo, senza vita nel letto, incontrai due enormi angeli che mi scortarono al cimitero dove era seppellito mio fratello. Mi accompagnarono ad assistere a una celebrazione religiosa in corso dove potei notare la presenza di tutta la miafamiglia: mia moglie, i bambini e i miei genitori... Avevano tutti un'aria contrita e io non riuscivo a comprenderne la ragione. Gli angeli mi confessarono che la persona destinata alla sepoltura quel giorno ero io. A quelle parole, tutto il dolore che in quel momento provava la miafamiglia, si riversò anche su di me. L'angelo mi mostrò quello che avevano provato i miei genitori quando era morto mio fratello e mi chiese se ero disposto a dare loro lo stesso dolore. L'esperienza era vera. Ancora oggi ne ricordo ogni momento, ogni singola emozione. Da quel giorno conduco una vita assolutamente morigerata, sono diventato vegetariano, ho tagliato tutti i legami con le mie vecchie abitudini, mi sono immerso in un meraviglioso mare di luce amorevole. Quel giorno Dio ha parlato al mio cuore e, da allora, la mia vita è stata costellata da un evento positivo dopo l'altro. Ho molto di cui essere grato Sento di essere veramente fortunato. KEVIN II., CLEVELAND

L'esperienza di Kevin che gli ha permesso di assistere al suo stesso funerale, gli e servita da campanello d'allarme per svegliarsi dal torpore. Per riuscire a modificare il suo stile di vita aveva bisogno di un

messaggio. Uno dei Vantaggi insiti nei viaggi

extracorporei è rappresentato dal fatto che il partecipante è di gran lunga più consapevole durante l'esperienza. Infatti, se Kevin l'avesse percepita come un sogno, di certo quell'esperienza non avrebbe avuto lo stesso impatto su di lui.

A quanto pare si sta rapidamente facendo strada una visione più ampia al posto del tradizionale concetto di angeli con le ali. Coloro che hanno vissuto esperienze fuori dal corpo spesso riferiscono di aver visto presenze angeliche di luce come potenti esseri-guida, seppur sprovvisti delle tradizionali ali. È opinione diffusa che le ali per anni abbiano simboleggiato le estese capacità interdimensionali e la libertà degli angeli, mentre oggi è risaputo che il viaggio extracorporeo si verifica grazie al potere derivato dalla localizzazione della propria volontà.

Il contatto spirituale può assumere svariate forme e spesso implica un consiglio o un aiuto.

Da adulta, ho vissuto più di venti esperienze fuori dal corpo, tutte volontarie. Esperienze che cominciavano in genere con la paralisi fisica ed erano accompagnate da un forte boato nelle orecchie e da una grande paura. Poi tutto cadeva nel silenzio mentre abbandonavo la regione del plesso solare del mio corpo. In un'occasione, sono stata in presenza di un essere di sesso femminile, che esprimeva qualche timore sul mio corpo fisico: infatti in quel periodo ero molto magra. Lei mi invitò a considerare seriamente ciò che stavo facendo al mio veicolo fisico. DARLA F., CHARLESTON, SOUTH CAROLINA

ESPERIENZE SESSUALI

Sono rimasto alquanto sorpreso dal numero di racconti di esperienze fisiche che mi sono giunti in risposta alla ricerca da me condotta. Alcune persone percepiscono queste esperienze come meravigliose e straordinarie, talaltre le trovano strane se non addirittura minacciose. Apparentemente il sesso oltre il corpo la fa da padrone ed è diverso da quanto si possa immaginare. Uomini e donne di culture diverse hanno > riferito di essere aperti e ricettivi a esperienze di questo tipo. Inoltre gli incontri sessuali non fisici si manifestano in genere come unioni volontarie con persone che consciamente non si conoscono o ricordano, esperienze che vengono vissute con una forte attrazione da entrambe le parti e che al partecipante appaiono in maniera del tutto naturale.

Il modo di percepire e di vivere il sesso non fisico dipende dal corpo energetico che utilizziamo in un dato istante. Ad esempio, le esperienze che si svolgono in dimensioni parallele o astrali vengono percepite in modo molto fisico, mentre nei regni vibratori superiori vengono descritte come esperienze nelle quali mente e corpo si fondono in uno. Questa sensazione viene spesso descritta come uno straordinario abbraccio di menti durante il quale i due si toccano, si accarezzano e si fondono completamente in un solo essere attraverso l'energia sottile dei loro pensieri. Gli orgasmi che vengono raccontati sono spesso descritti come esplosioni di mente ed emozione, che scaturiscono dall'anima e non solo dai chakra inferiori. Di una cosa possiamo essere certi: il sesso non finisce con il corpo.

Esperienze sul piano astrale o basate sulla forma

Le esperienze sensuali avvengono comunemente in quello che in genere viene definito piano astrale. Nel corso di tali esperienze, i partecipanti percepiscono i loro corpi come provvisti di forma. Si tratta di un'informazione importante perché offre un punto di riferimento chiaro circa la nostra posizione non fisica e velocità vibratoria personale. In generale, maggiore è la fisicità dell'esperienza, tanto più denso è il corpo energetico e la realtà dimensionale percepita. Solo desiderandolo è possibile mutare la natura dell'esperienza aumentando la propria velocità vibratoria interna. Un metodo per farlo è descritto alla fine del Capitolo 11 "Come superare i problemi dell'esploratore astrale".

Nel corso di una delle mie esperienze fuori dal corpo, ricordo di aver incontrato una giovane donna di una bellezza sconvolgente. Uscivo dal retro di casa per ritrovarmi poco dopo in un ambiente completamente nuovo. Camminai in un campo verde e sentii il bisogno di entrare in un edificio dove, davanti a me, vidi quella donna bellissima. Mentre procedeva nella mia direzione, mi sentii immediatamente attratto da lei. Avevo l'impressione di conoscerla, ma non riuscivo a ricordare dove e quando l'avessi incontrata. Potevo sentire che mi accarezzava con i pensieri e improvvisamente mi ritrovai seduto, con lei in grembo a cavalcioni. Sentivo una sorta di elettricità percorrere tutto il mio corpo, flussi di energia di cui non riesco a dare una spiegazione. Quando facemmo l'amore, ebbi la sensazione che il mio corpo stesse per esplodere. Mi sembrò molto simile al sesso fisico, anche se molto più vasto, come se i nostri pensieri, le nostre menti e le nostre emozioni sifosserofuse in una sola. Era incredibile. Avrei voluto che non finisse mai. K.T., MONTEGO BAY, CALIFORNIA

Dopo che per un anno avevo provato a indurre esperienze fuori dal corpo, finalmente mi capitarono quattro episodi. Presumo che si trattasse delle mie prime avventure che si verificarono tutte intorno alla mia abitazione. Con il passare del tempo, diventavo di volta in volta sempre più consapevole su come comportarmi e reagire. Quello che segue è il resoconto della mia ultima esperienza.

Dopo aver camminato in piena notte, mi sentii invadere da forti vibrazioni. Con intenso desiderio ed emozione ripetei più volte a me stesso: «Ora mi separo dal corpo». Immediatamente percepii la presenza di qualcuno che mi teneva per le caviglie, quindi mi spingeva fuori dal letto. Avevo avuto esperienze dello stesso tipo prima, quindi non opposi alcuna resistenza. Riuscivo a sentire il mio corpo spirituale muoversi nell''aria e raggiungere la parete della camera da letto, quindi penetrare quella fino a raggiungere la camera successiva. Potevo vedere tra le pareti mentre vi passavo attraverso e mi introduceva nella camera vuota accanto alla mia. Mentre ero in piedi, mi chiesi: «E ora?» «Sali fino al tetto e là guardati attorno», risposi, e con un balzo raggiunsi immediatamente il tetto della casa. Da li gettai uno sguardo alla città per vedere quello che riuscivo a scorgere.

ma fui presto distratto da qualcuno sulla parte opposta del tetto. Vidi una giovane donna di corporatura magra che si trovava troppo vicino al bordo del tetto per essere al sicuro. Mi incamminai verso di lei per convincerla a mettersi in salvo. Quindi le tesi la mano per aiutarla a indietreggiare. Lei prese la mano e la tirai verso di me. Si avvicinò a me e mi abbracciò sensualmente. Mi sentii eccitato sessualmente. Il bacio che seguì fu più reale e appassionante che mai. I miei occhi erano oramai chiusi e la stavo baciando intensamente. Mi dissi: «Trapoco faremo l'amore». Un attimo dopo, sempre rimanendo in piedi raggiungemmo l'orgasmo, dopodiché lei disse: «Potremmo avere il mondo nelle mani». Tra me e me pensai: «Non è che ne abbia un grande interesse». Ma lei sembrò rispondere al mio pensiero. Quindi volò via, scomparendo davanti ai miei occhi. LAVAR I, NEW YORK, NEW YORK

Esperienze legate allo stato vibratorio

Per quanto possa sembrare sorprendente, più del 30 percento delle esperienze sensuali descritte dagli intervistati sono avvenute nel corso dello stato vibratorio, prima che avvenisse la separazione completa. E possibile che i residenti non fisici siano attratti dalle variazioni di energia che si manifestano quando siamo sul punto di entrare nello stato vibratorio. La stessa natura di questo stato comporta uno spostamento di coscienza da una dimensione all'altra e si presenta come un'opportunità che si verifichino diversi tipi di comunicazione o contatto non fisici. Un numero cospicuo di intervistati riferisce la presenza di qualcuno accanto a loro oltre alla sensazione che vi sia qualcuno nel proprio letto o direttamente accanto a sé. Inoltre, spesso essi dichiarano di essere eccitati sessualmente durante o dopo un'esperienza fuori dal corpo. Molti studiosi di esperienze extracorporee credono che ciò sia dovuto allo stimolo energetico che può prodursi all'interno dei chakra inferiori durante un'esperienza fuori dal corpo. La forma spirituale che i più sperimentano durante l'esperienza fuori dal corpo corrisponde al corpo astrale o emotivo. Questo corpo energetico è la sede dei nostri desideri e bisogni emotivi personali. Per ciò è del tutto normale che sia proprio qui che si manifestano esperienze sensuali. A prescindere dai motivi, è chiaro che le esperienze sensuali volontarie siano naturali e siano in genere considerate dagli Intervistati come molto eccitanti. Inoltre, sembra normale godere di una maggiore libertà e apertura sessuale durante le esperienze fuori dal corpo rispetto al mondo fisico. Dobbiamo ricordare che finché utilizzeremo un corpo come espressione, seppur non fisico, continueremo a essere guidati da desideri e passioni controllate dalla mente. E molto probabile che se siamo soddisfatti della nostra vita sessuale fisica, lo saremo anche di quella non fisica.

Sono percorsa da vibrazioni e sento dei suoni. Il mio corpo è paralizzato e riesco a sentire che qualcuno accarezza dolcemente le mie gambe. All'inizio sono spaventata e impaurita, poi lentamente mi rilasso. Dopo un attimo comincio ad assaporare le sensazioni che mi attraversano il corpo. E strano e al contempo sensuale. JOAN G., ROMA, ITALIA

L'esperienza di cui desidero parlare si riferisce al momento in cui mi metto a letto prima di addormentarmi, che in genere dura dai dieci ai quindici minuti. In quell'attimo, nello stato più rilassato di semiquiete, ho avuto la sensazione che un'entità si avvicinasse lentamente al mio letto, si chinasse su di me e che portasse il viso a contatto con il mio. Nel corso di queste esperienze, provo sensazioni, riesco a vedere attraverso le palpebre, sento il pavimento scricchiolare, il fruscio di una forma che si muove davanti al ventilatore ai piedi del mio letto, anche un respiro, e ho la sensazione di un caldo respiro sul collo e sull'orecchio. Queste sensazioni durano qualche minuto. Sento il mio corpo diventare particolarmente sensibile e poco dopo, riesco realmente ad avvertire qualcosa che accarezza le mie cosce dolcemente, ma anche in modo stimolante, che mi fa eccitare. Ho cominciato a provare queste sensazioni all'età di ventidue anni dopo aver lasciato la casa dei miei genitori ed essermi trasferito nel mio primo appartamento. Questi episodi si sono verificati pressoché ogni notte per tre anni consecutivi, finché non sono ritornato a casa da loro. Poco tempo dopo le esperienze si sono interrotte per ripresentarsi negli ultimi due anni, con mia grande soddisfazione, con le stesse sensazioni ed esperienze interessanti e talvolta con diversi visitatori, due o tre per volta. Sono immensamente incuriosito da questo fenomeno e non ne sono affatto intimorito, a prescindere da come si presenta. BRAD R., HOUSTON, TEXAS

Esperienze di dimensioni superiori

Le esperienze di dimensioni superiori sono in genere percepite come sprovviste di forma e dotate di caratteristiche meno fisiche, e vengono spesso descritte come la fusione di un'unica mente spirituale senza forma né sostanza.

Provo una sensazione di forte movimento e lotto per rimanere calma. Sono del tutto consapevole, come una sfera di consapevolezza pura senza mani né piedi, anche se sono in grado di muovermi e di vedere in modi incomprensibili. Riesco a vedere intorno ameea percepire la presenza di qualcuno che si avvicina. Non so bene perché ma sono attratta da quella persona o essere che sia. In qualche modo ne percepisco ipensieri caldi e invitanti. Mentre ci avviciniamo l'uno all'altro, mi sento invadere da un forte desiderio di toccare e fondermi con quell'essere. E come se lentamente ci fondessimo l'uno nell'altro. Le nostre menti o spiriti si toccano in un modo che non riesco neppure a descrivere a parole. La mia mente e il mio spirito sono interamente immersi in correnti e livelli d'amore infiniti. Mi lascio andare sempre più e sento il mio essere esplodere completamente di gioia.

Sono una cosa sola.

JANET M., LONDRA, INGHILTERRA

Sembra quindi spontaneo chiedersi se le esperienze sessuali descritte siano effettivamente una fusione con un altro essere o se si tratti in realtà

di una riunificazione intema con il sé superiore della persona interessata, l'affermazione perentoria di Janet «Sono una cosa sola» indica che è molto probabile che lei abbia vissuto un'esperienza di riunificazione conl'aspetto superiore della sua essenza spirituale. Naturalmente solo colui che vive l'esperienza è in grado di determinarne la vera natura. Personalmente credo che sia importante essere aperti alle potenzialità illimitate offerte dall'esplorazione extracorporea. Dobbiamo ricordare che le nostre menti stanno cercando di interpretare esperienze eteriche che si verificano oltre il tempo, lo spazio e oltre i concetti basati sulla forma. Dopo molti anni di studio, credo che gran parte di queste esperienze siano in realtà una riunificazione interna con la nostra natura multidimensionale. Quando non siete certi di comprendere la vera natura di un'esperienza, chiedetene un chiarimento e quindi siate completamente aperti a riceverla. Il chiarimento si potrà manifestare in modi diversi, ad esempio sotto forma di pensieri o di immagini.

INCONTRI CON ANIMALI

I resoconti di incontri extracorporei con animali aprono nuovi orizzonti sulla natura spirituale universale di tutte le forme viventi. Per migliaia di anni, alcune culture e religioni occidentali hanno supposto che gli animali non possiedono anime individuali e che essi fanno invece parte di un gruppo collettivo di anime, cosa che li rende esseri inferiori all'uomo. Nuove prove sorprendenti raccolte dai resoconti di numerose esperienze fuori dal corpo sono orientate verso un punto di vista radicalmente diverso.

Nel sonno ero paralizzata e pensai di rotolare lateralmente e scendere dal letto. Mentre lentamente toccavo terra, mi resi conto che avevo abbandonato il mio corpo. Distesa, mi guardai attorno nella stanza e immediatamente vidi il mio gatto seduto sul pavimento che mi fissava. D'istinto lo salutai e con mia grande meraviglia il gatto parve parlare alla mia mente salutandomi. Questa comunicazione fu molto chiara. Gli chiesi quindi perché mi trovassi sul pavimento. Ero

talmente sorpresa che rientrai immediatamente nel mio corpo. Quando riaprii gli occhi, notai che il mio gatto o il suo corpo stavano ancora dormendo ai piedi del letto. TRACY H., DALLAS, TEXAS

Molte persone descrivono incontri con animali, sia mentre questi sono ancora fisicamente vivi sia dopo la loro morte. Non è insolito che un animale fedele, soprattutto un cane e un gatto, accompagni il suo amico umano durante le sue esperienze fuori dal corpo.

Ho avuto una sola esperienza quando avevo otto anni. Il mio gatto era morto in circostanze drammatiche e io ero affranta dal dolore. Una notte pregai Dio il mio angelo custode di poter vedere il mio amato gatto ancora una volta. Ricordo poi di essermi vista dall'alto mentre lasciavo il letto, uscivo fuori in strada e attraversavo il giardino del retro di casa dove era seppellito il mio gatto. Improvvisamente vidi Tut, il mio gatto, che mi correva incontro. Mi inginocchiai e lo abbracciai. Riuscivo a vedere altri gatti ma non sapevo chi fossero. Il mattino dopo raccontai l'accaduto a mia madre e lei mi disse che avevo vissuto un'esperienza fuori dal corpo. Ora che sono grande (ho ventotto anni), sono sicura che ciò che ho vissuto era reale e che si trattasse di un'esperienza extracorporea. Il fatto di essere riuscita a ricongiungermi con il mio animale, mi aiutò a guarire. RENATA D., RICHMOND, VIRGINIA

Animali e corda d'argento

Diverse persone raccontano di aver visto una "corda d'argento" legata al loro animaletto. La natura stessa di questo collegamento rimanda a un fattore spirituale particolarmente evoluto che appare simile anche se non identico a una corda d'argento umana. Io stesso ho vissuto un'esperienza di questo tipo nel 1983. Durante un'esperienza fuori dal corpo, riconobbi il mio cucciolo di beagle, MacGregor, che mi camminava accanto. Mi sembrava incredibilmente solido ed enorme: agitava la coda e alzava gli occhi verso di me. Il suo sguardo era luminoso e aveva un sottile filamento, una sorta di ragnatela, che partiva dal corpo e si dirigeva verso la camera da letto dove il suo corpo fisico stava dormendo. Di certo non avrei immaginato di assistere a un simile episodio durante un'esperienza fuori dal corpo che mi servì a migliorare per sempre la mia percezione sugli animali.

Trovo incredibile il fatto che le cosiddette forme di vita inferiori siano in grado di comunicare con intelligenza sorprendente quando sono lontane dal corpo. Sono numerosi i racconti di animali che fanno Compagnia, offrono consigli e aiuto ai viaggiatori astrali.

Ciò potrebbe spiegare perché molte culture antiche, quali quella egizia, veneravano profondamente i gatti, una venerazione di gran lunga più profonda di quella che noi accordiamo ai nostri animali domestici. La Sfinge è uno dei più antichi e misteriosi monumenti di tutti i tempi, una maestosa scultura in pietra che raffigura chiaramente il corpo di un enorme e nobile gatto dalle sembianze umane. Sono molti a credere che per gli

antichi Egizi la Sfinge rappresentasse l'intelligenza innata e l'evoluzione sviluppata di quell'animale.

Gli animali e la loro evoluzione

Non solo gli animali possiedono un'anima: essi stanno ovviamente evolvendo di pari passo con l'uomo. E quest'affermazione sembra riguardare non solo gli animali domestici, ma tutto il regno animale. Molti credono che gli animali possiedano una coscienza e che dovrebbero essere trattati con maggiore rispetto di quanto ne ricevano oggi. Un numero crescente di persone sostiene che l'uomo dovrebbe rivedere le sue credenze sul rapporto con il regno animale. Per ampliare la nostra visione sull'evoluzione, coscienza e anima, dovremmo andare al di là delle nostre supposizioni circa le altre forme di vita. Tutte le forme viventi fisiche sono veicoli per la coscienza, utilizzati per sperimentare i densi regni della materia. Questi veicoli esterni dell'anima formano parte integrante dell'evoluzione della coscienza.

È bene ricordare che le diverse forme di materia sono essenzialmente strumenti ed espressioni dell'anima. Senza questa scintilla interiore e divina della coscienza, le forme biologiche non potrebbero essere animate. È possibile che l'anima della sequoia gigante sappia apprendere come essere paziente, mentre l'uccello volante impari la libertà del volo? Come avviene il processo di apprendimento reale di ogni singola anima e che cosa consente a quest'ultima di esprimere le sue qualità attraverso l'esperienza personale?

È dimostrato che alcuni animali, quali cani e gatti, sono vicini alla sofisticazione ed evoluzione spirituale a essi necessarie per potersi incarnare per la prima volta in esseri umani. Molti credono oggi che l’anima evolva attraverso l'uso di forme viventi biologiche sempre più complesse, un processo generalmente percepito come uno spostamento di coscienza. Apriamo le nostre menti a una visione più ampia di evoluzione e al nostro cammino verso l'anima.

TECNICA PER INDURRE INCONTRI SPIRITUALI

Ho insegnato per anni un metodo per contattare direttamente i nostri cari o qualsiasi altra intelligenza non fisica. E facile da eseguire se avete già esperienza di tecniche di esplorazione extracorporea. Il segreto consiste nel focalizzare completamente tutta la vostra attenzione sulla persona o spirito che desiderate incontrare.

1. Dopo l'iniziale separazione, allontanatevi dal corpo dicendo: «Ora sono consapevole». Ripetete questa richiesta finché il vostro stato di coscienza e la vostra visione non saranno diventati chiarissimi.

2. Concentrate tutta la vostra attenzione sulla persona che desiderate incontrare e con la quale volete comunicare. Idealmente, immaginate quella persona con la vostra mente mentre ne pronunciate il nome o il tipo di rapporto, oltre alla vostra intenzione: ad esempio «Ora incontro mia sorella [nome]» oppure «Ora incontro mia madre!». Siate pazienti e ripetete la vostra richiesta tante volte quante è necessario.

Preparatevi a muovervi e a cambiare ambiente. Siate inoltre coscienti che i vostri cari spesso appaiono più giovani e talvolta diversi da come erano fisicamente.

Se la vostra visione o il vostro udito non sono chiari, ricordate di richiedere una migliore percezione: «Voglio chiarezza ora», oppure Voglio maggiore consapevolezza ora!». Utilizzate sempre il presente nelle vostre richieste e concentratevi a fondo.. Siate aperti e preparatevi a ricevere una risposta alle vostre richieste.

(>. Se dubitate della bontà del contatto, semplicemente chiedete una verifica personale: «Chi o che cosa rappresenti?».

E' importante essere aperti e ricettivi al contatto o a informazioni spirituali. L'esplorazione extracorporea controllata dal soggetto rappresenta un metodo particolarmente efficace per penetrare la barriera o velo di energia che divide la dimensione fisica da quella non fisica. E ciò vale in particolar modo per le persone care scomparse. Oggi molti praticano metodi di esplorazione extracorporei per incontrare e comunicare con i propri cari. Attenzione perché il contatto spirituale può verificarsi in qualsiasi momento nel corso di un'esperienza fuori dal corpo e spesso in momenti in cui non viene richiesto o quando meno ve lo aspettate.

Durante le esperienze di contatto, non siate ossessionati dall'aspetto o forma esteriore dell'incontro. Ricordate che le persone possono apparire completamente diverse da come apparivano solitamente agli occhi degli altri nella loro vita fisica passata. Possono manifestarsi nei modi più disparati, anche come una sfera o immagine di luce, un timbro di voce caratteristico oppure una versione più giovane della persona che un tempo conoscevate. Spesso sarà una qualità che la caratterizzava - la voce o i pensieri - a renderla immediatamente identificabile ai vostri occhi. Attenzione al messaggio, comunque lo riceviate.

Era il 1980. Mio nonno era appena morto e io ero disteso nel mio letto, vinto dal dolore. Ero molto legato a mio nonno. Quando era stato portato all'ospedale stavo facendo il servizio militare nell'aeronautica e prima che riuscissi a tornare da Sacramento, era già entrato in coma. Quindi non ero mai più riuscito a parlargli. Quella notte, mentre mi trovavo nel letto, mi resi conto di essere in uno stato simile alla trance. Notai che la mia stanza diventava nebulosa. Un attimo dopo stavo fluttuando raso il soffitto sopra il letto. Quindi sulla mia destra intravidi una nuvola che era esattamente sopra di me. Nella nuvola c'era mio nonno,

che mi sorrise, senza dirmi nulla. Fui confortato dalla sensazione che stava bene. LANCE S., MADISON, WISCONSIN

Gli incontri extracorporei sono eventi normali che ci consentono di ottenere un'efficace verifica della nostra immortalità e un approfondimento delle conoscenze di noi stessi e delle dimensioni invisibili che ci circondano. In genere, quando si ha esperienza di uno di questi incontri, il consiglio migliore è rimanere calmi, concentrare la propria attenzione e porre domande specifiche. Esperienze di questo tipo possono presentarsi nei modi più disparati, pertanto maggiore sarà la nostra apertura al contatto cosciente, maggiori probabilità avremo che esse si verifichino. È mio avviso che tali esperienze dimostrino che l'uomo sta evolvendo verso forme più ampie di essere multidimensionale. Ci stiamo dirigendo verso la consapevolezza che Dio ci ha donato capacità che ci consentono di esplorare consapevolmente l'universo invisibile che ci circonda e che alberga dentro di noi. Nel corso della nostra evoluzione, il contatto cosciente con le dimensioni e con gli abitanti invisibili diverrà la norma invalsa nella nostra cultura. Non temiamo dunque di abbracciare le illimitate potenzialità spirituali che possediamo.

Richard Bach, Un ponte sull'eternità, Rizzoli-BUR, 1984, trad. di Pier Francesco Paolini.

CAPITOLO 2

Esperienze extracorporee infantili

Mia madre mi ha insegnato a separarmi dal corpo prima di cominciare ad andare a scuola. Era così naturale che pensavo che chiunque fosse In grado di farlo.

JESSICA R., DENVER, COLORADO

Oggi sappiamo che gran parte delle esperienze extracorporee ha luogo durante l'infanzia tra i quattro e i dodici anni. Si tratta di esperienze volontarie che spesso si verificano nelle prime fasi del sonno. Anche se ogni bambino è un individuo unico e percepisce l'esperienza da un punto di vista del tutto particolare, esistono alcuni denominatori comuni. Le esperienze extracorporee consapevoli in bambini di età tra i quattro e i sei anni sono generalmente semplici e li vedono per lo più volare o fluttuare in un ambiente sicuro. Con il passare degli anni, le esperienze diventano sempre più sofisticate e possono includere visite e incontri con amici e parenti spirituali morti, per poi evolvere ulteriormente fino a comprendere eventi spiritualmente significativi che si verificano in ambienti o aule scolastiche. (Alcuni bambini utilizzano il termine "scuola paradiso", un luogo dove incontrano un "bravo maestro" - evento che, con buona probabilità, può rappresentare un antecedente degli incontri con guide).

Coloro che da bambini hanno vissuto un'esperienza extracorporea soddisfacente, spesso mi descrivono l'effetto dirompente che questa

ha avuto sul loro atteggiamento spirituale da adulti, quando essi si riveleranno in genere persone più curiose e aperte ad applicare metodi alternativi per ricercare la loro vera natura spirituale.

È importante riconoscere che le esperienze fuori dal corpo infantili sono parte integrante della spiritualità in evoluzione di un bambino. Spesso le avventure che vivono sono difficili da spiegare: essi sperimentano, infatti, dimensioni eteriche sensibili al pensiero che vanno al di là dei nostri concetti lineari di tempo e spazio. I bambini riferiscono sovente di attraversare muri, di volare, di partecipare a riunioni o a corsi, e anche di comunicare con persone morte; possono persino allacciare rapporti stretti con esseri non fisici. Quando tentano di raccontare le avventure vissute ai propri genitori, spesso scoprono che mamma e papà sono meno ricettivi, se non addirittura paternalistici. Il tipico ritornello che viene ripetuto loro è: «È stato solo un sogno».

I bambini raccontano esperienze non fisiche di tipo diverso. E essenziale il modo in cui noi, in quanto adulti, reagiamo alle loro preoccupazioni e il nostro modo di accompagnare questi giovani viaggiatori verso l'esplorazione e sviluppo spirituale. Le esperienze extracorporee infantili sono spesso erroneamente confuse con sogni o addirittura incubi da quei genitori che non conoscono il processo extracorporeo. Inoltre, gli insoliti e spesso sconvolgenti fenomeni legati allo stato vibratorio, quali urla e catalessi, possono generare un' ondata devastante di paura e di ansia, in particolar modo in un piccolo essere. Il senso di estrema

paura che ne può derivare può essere particolarmente intenso. Alcuni adulti definiscono le loro esperienze vibratorie infantili addirittura come presunti colpi apoplettici.

Nelle pagine seguenti presenterò una panoramica delle varie esperienze che mi sono state riferite. In gran parte si tratta dell'esito della mia recente ricerca sulle esperienze extracorporee; altre testimonianze derivano invece da contatti personali e da interviste fatte a migliaia di persone negli ultimi dieci anni.

ESPERIENZA TRASFORMATIVA/FORMATIVA

Un viaggio extra

corporeo ha per i bambini il vantaggio di offrire l'opportunità di penetrare un ambiente didattico unico che insegna loro a confrontarsi con paure personali, a sviluppare rapporti con guide spirituali e risolvere situazioni karmiche. Sentire i bambini descrivere ciò che è successo in modo tanto naturale e sincero non fa che avvalorare i risultati.

Da piccola, raccontavo sempre a mia mamma che tutte le notti, mentre dormivo, mi separavo dal corpo per andare in una scuola paradiso per apprendere a diventare buona. Quasi tutte le mattine le narravo quanto avevo imparato. Si trattava di cose che non avevo avuto modo di imparare altrimenti. Infatti, non avevo ancora iniziato ad andare a scuola e non guardavo la televisione. LUCY R., HOUSTON, TEXAS

AMICI INVISIBILI E PERSONE CARE

Sogni vividi e una forte immaginazione non sono che l'inizio. I racconti di scambi avvenuti con esseri spirituali, compagni di gioco e amici invisibili sono comuni a tutte le culture, ed è mia opinione che in molti casi si tratti di resoconti di eventi reali che si verificano principalmente sul piano astrale. Per loro stessa natura, i bambini sono meno indottrinati degli adulti sulla densità della materia, e pertanto molto più aperti ad accettare e a sperimentare le dimensioni invisibili nonché ad accogliere i loro abitanti come parte della realtà. Con questo non voglio dire che tutti i loro sogni siano esperienze fuori dal corpo. Ogni evento deve essere esaminato singolarmente e alla fine solo colui che ne è partecipe ha i mezzi per decidere di quale realtà oggettiva si tratti. Coloro che vivono l'esperienza sono consapevoli e sanno senza ombra di dubbio se si trattava di un sogno. Spesso affermano che essa decisamente non lo era.

Da bambino avevo un amichetto con il quale ero solito giocare quando andavo a dormire. Volavamo insieme sulle case del circondario e giocavamo a nascondino. Ricordo che mi

nascondevo negli alberi e sui tetti. Ciò che vedevo era molto reale per me, ma i miei genitori mi dicevano che era solo un sogno. KEVIN L., WASHINGTON, D.C.

A sei anni andai a trovare mia nonna il giorno dopo la sua morte. Lei mi abbracciò e mi disse che si sentiva benissimo. Riuscivo a sentire il suo abbraccio e a percepire le parole che mi diceva. Poi rientrai nel mio corpo. JUDY D., DALLAS, TEXAS

BAMBINI E STATO VIBRATORIO

Le diverse sensazioni energetiche associate allo stato vibratorio rappresentano spesso il problema principale con il quale devono confrontarsi sia adulti che bambini. I primi cercano, in genere, di trovare una giustificazione logica agli eventi collegati a esperienze inconsuete, mentre i secondi possono risultare più impauriti che incuriositi. I suoni insoliti, le vibrazioni e il fenomeno di catalessi che spesso precedono l'esperienza fuori dal corpo possono raggiungere intensità tali da creare attacchi di panico o dare luogo a quelle che vengono definite paure notturne. (A questo proposito, si veda verso la fine di questo capitolo il paragrafo dedicato specificatamente all'argomento). Qui di seguito vengono riportati solo alcuni esempi della diversità di modi di sentire e reagire allo stato vibratorio.

Avevo otto anni quando, per la prima volta, cominciai ad avere le mie prime esperienze fuori dal corpo. Non sapevo di cosa si trattasse, quindi ne fui alquanto spaventata.

Le vibrazioni e la paralisi durante il sonno furono talmente intense che avevo paura che stessi avendo un attacco apoplettico. Non riesco a descrivere la sensazione di sollievo che ebbi quando lessi per la prima volta delle esperienze extracorporee e riconobbi ciò che mi stava accadendo. MEL R., TOLEDO,

L'unica esperienza che ricordo si verificò all'età di circa dieci anni. Quel giorno non ero andata a scuola ed era quasi mezzogiorno quando fui visitata da forti vibrazioni. Erano talmente intense che mi sembrava che qualcuno stesse scuotendo il letto. Mi alzai a sedere o almeno così credetti) e vidi mia nonna ai piedi del letto. Dietro di me sentii una presenza. Volsi lo sguardo e scorsi una donna alta vestita di nero Immediatamente dopo rientrai nel mio corpo. Quando aprii gli occhi, c'era mia nonna come l'avevo vista, che mi guardava. Le chiesi se mi fossi alzata a sedere sul letto e lei mi rispose di no, che non lo avevo fatto. Non avevo mai sentito parlare di esperienze fuori dal corpo a quell'epoca, quindi può immaginare quanto fui sorpresa quando scoprii che altri avevano vissuto esperienze simili, incluse le strane vibrazioni. ANDRA, via e-mail

Avevo cinque o sei anni, quando mi svegliai e stranamente mi trovai nel corridoio. Da bambino mi capitava spesso di essere sonnambulo, ma quella volta c'era qualcosa di diverso... Ritornai nella mia camera e, sorpreso, vidi che il mio corpo era ancora nel letto. Quindi ebbi un sussulto di paura e provai una sorta di strappo, e improvvisamente mi ritrovai

a guardare dall'alto in prossimità della porta. quel giorno fui in grado di vedere quello che stavafacendo mio padre pur tenendo la testa sotto il cuscino e anche se le lenzuola mi coprivano fino alla testa.

PHYLLIS'H., FRANCOFORTE, GERMANIA

EFFETTI SULLA PERCEZIONE VISIVA

Nel corso dell'esperienza, i bambini riscontrano i problemi più diversi legati alla percezione visiva: alcuni, infatti, riferiscono di aver sperimentato distorsioni della visione, mentre altri raccontano di aver riscontrato un notevole miglioramento delle loro facoltà visive. Come ho accennato nella ricerca, vi sono anche casi di bambini che sostengono di riuscire a guardare attraverso le palpebre. Il meccanismo che consente

di migliorare la vista nel corso di un' esperienza extracorporea è lo stesso per bambini e adulti: ovvero formulare una richiesta verbale o mentale del tipo: "Ora voglio chiarezza" oppure "Ora vedo chiaramente". Ripetetela finché non avrete ottenuto il risultato desiderato.

Una delle mie prime esperienze vissute da bambina e anche quella che io preferisco, si verificò pochi minuti dopo essermi svegliata. In quell'occasione mi ritrovai a fluttuare raso al soffitto della camera. Potevo vedere la sveglia con cifre rosse lucenti e vedevo me stessa che la guardava. Riuscivo a vederla ma non a distinguere le cifre. Ho letto, in seguito, che durante la proiezione, la lettura è estremamente difficile perché ci troviamo nel corpo astrale o emozionale, e le nostre capacità mentali non sono perfette. Nella maggior parte dei casi le mie proiezioni si verificano quando sono molto stanca o quando sto dormendo in un letto. TAMIK., JACKSONVILLE, FLORIDA

La mia prima esperienza risale a più di trent'anni fa, all'età di dodici anni. Era notte fonda, per l'esattezza le 3 e 21. Stentavo ad addormentarmi quando improvvisamente vidi, anche se non con i miei occhi fisici, l'ora sull'orologio. Riuscivo a vedere quest'ultimo grande e distintamente anche se so di non aver lasciato il letto. Quella strana esperienza mi mise un po' paura, quindi con un balzo rientrai nel mio corpo con il cuore che mi batteva all'impazzata. La notte successiva feci un esperimento: indossai delle lenti a contatto e dal letto guardai l'orologio dall'altra parte della stanza e alle mie spalle, e scoprii di riuscire a scorgere solo una macchia indistinta a meno di alzarmi e mettere la mia faccia a una distanza di trenta centimetri. Per un po' non ne feci parola con nessuno; poi ne parlai a mio fratello che mi disse che avevo vissuto una "proiezione astrale ". STEVE M., via e-mail

FLUTTUARE

Fluttuare e avere l'impressione che il proprio corpo sia imponderabile sono una parte naturale e divertente del viaggio extracorporeo. Racconti dell'azione di fluttuare sono riferite universalmente da bimbi e adulti. Gli esempi che seguono dimostrano quanto i bambini siano aperti a esperienze di questo tipo. Avevo sei o sette anni quando per la prima volta ho fluttuato intorno alla mia casa. L'ultima esperienza fuori dal corpo si è verificata alcune notti fa. Ora ho diciassette anni. Dopo essere sprofondato in uno stato di coscienza molto profondo, con il corpo pressoché addormentato, ho cominciato a spostarmi lentamente, fino ad allontanarmi dal corpo. Ero un po' spaventato, ma ho provato a vincere la paura. Quindi ho avuto la sensazione di trovarmi a diversi metri sopra il mioletto, difluttuare attraverso il muro e di passare poi nel muro, fluttuare quindi attraverso il muro e finalmente uscire all'esterno. Ho poi provato a volare in strada, ma preso dalla paura credo di essere ritornato di soprassalto nel mio corpo. l'I K., HOPE,

ARKANSAS

All''età di quattro anni, ho vissuto fenomeni extracorporei per un periodo di circa due settimane. Avevo l'impressione di fluttuare sollevandomi e di raggiungere il soffitto della mia camera da letto nel momento che precede il sonno. Mi sdraiavo nel letto per addormentarmi, fissavo il soffitto e nel giro di pochi minuti, provavo la sensazione di fluttuare sollevandomi fino a raggiungere il soffitto. Arrivavo a toccare il soffitto con il viso, senza rendermi conto che avrei potuto spingermi oltre. Di proposito, consapevolmente e volutamente, ho ripetuto quell'esperienza ogni notte per un periodo di circa due settimane. Non ne ho mai parlato alla mia famiglia. Era il mio divertimento segreto e mi piaceva moltissimo. STEVE C., CARSON CITY, NEVADA

Avevo sette o otto anni quando mi capitò per la prima volta. Sognavo di lavorare come infermiera in uno studio medico. Per non so bene per quale ragione, c'era un secchio d'acqua al di sopra della porta di ingresso. Presi una scala e mi arrampicai per portarlo giù in modo che non potesse far del male a nessuno. Mentre mi trovavo lassù, notai un rubinetto sulla parete proprio al di sopra del secchio. Pensai tra me e me: "Che strano posto per un rubinetto ", e quel pensiero mi fece realizzare che non stavo più dormendo. A quel punto, fissai il rubinetto e l'atmosfera di sogno che mi circondava si dissolse. Poco dopo ero nel mio bagno a fissare il rubinetto! Quindi cominciai a fluttuare scendendo nell'ingresso. Avevo l'impressione di essere trasportata da due esseri che mi sostenevano dal basso. Non riuscivo a vederli ma potevo avvertirne la presenza. Quando raggiunsi la porta della mia camera da letto, mi svegliai nel letto: con un sussulto ero tornata nel mio corpo. Non ho mai dimenticato quell'esperienza, che da adulta ha avuto un influsso notevole sulla mia curiosità spirituale. K.B., LAKELAND, GEORGIA

VOLARE

I bambini spesso raccontano con quanta gioia abbiano vissuto l'esperienza di volare, attività questa che al pari degli adulti essi prediligono. Talvolta i primi indossano le vesti di un personaggio volante della fantasia, creato probabilmente dall'inconscio per proteggersi dalla paura e assumere una posizione di controllo.

Le mie esperienze fuori dal corpo sono cominciate da bambino quando solitamente mi ritrovavo a volare come Superman. Al risveglio continuavo a provare la stessa sensazione, che mi abbandonava solo dopo circa dieci minuti. KEN H., SCOTTSDALE, ARIZONA

Ho avuto circa sei o sette esperienze fuori dal corpo a partire dall'età di dodici anni, iniziate volontariamente e proseguite per tre notti consecutive. In realtà non ricordo come riuscivo a uscirne. Ricordo solo il momento di rientrare nel corpo. Durante l'esperienza ero solita volare nel cielo proprio come se fossi Peter Pan. Sovrastavo la città alle 6.30 circa del mattino. Il sole non era ancora sorto e il cielo era ancora grigio. Al risveglio ero talmente elettrizzata che decidevo di rifarlo la notte seguente. E poi successe ancora. tre volte.

VHTTE L., GINEVRA, SVIZZERA

SENSAZIONI ELETTRICHE CHE GENERANO INTENSE SCARICHE DI ENERGIA

issare percorsi da correnti elettriche è una sensazione comune provata durante lo stato vibratorio, che produce intense scariche di energia. Da bambino, feci un sogno molto chiaro durante il quale aiutavo mio zio a riparare un apparecchio elettrico in cucina. Quando guardai in basso le piastrelle del pavimento, notai che mi trovavo in una pozza d'acqua. Mentre lavoravamo, ebbi la sensazione che una scarica di elettricità risalisse lungo le mie gambe, attraversasse tutto il corpo per raggiungere dita e mani. La paura fu tale che mi svegliai di scatto. Quell'esperienza mi sorprese al punto da non riuscire a riprendere sonno. Ripensandoci ora credo che quel sogno vivido fosse l'interpretazione della mia giovane mente dello stato vibratorio e l'inizio di un'esperienza extracorporea. A quell'epoca non avevo idea di che cosa fosse o di come reagire, e venni semplicemente risvegliato di soprassalto. Le esperienze che riporto di seguito descrivono sensazioni analoghe.

Ho vissuto diverse esperienze extracorporee, cominciate durante l'adolescenza e proseguite fino a un anno fa. Oggi ho ventinove anni. Non ho alcun timore di questo genere di esperienze, anzi in realtà ne ho un gran desiderio. Le esperienze che ho vissuto non sono mai state controllate, anche se una volta manifestatesi, ero in grado di gestirle e agire su di esse. Mi distendevo sul letto e mentre scivolavo nel sonno, ero ancora in grado di sentire ciò che accadeva intorno a me. Sentivo una sorta di brusio: come descrivere altrimenti il suono che udivo? Poi mi sembrava di essere un cavo elettrico nel quale l'elettricità percorreva il mio corpo salendo e scendendo. Mi sentivo levitare, quindi ruotare e piroettare. Ero anche in grado di vedere ad occhi chiusi. Sapevo che se avessi aperto gli occhi sarei rientrata nel mio corpo. Non riuscivo a prevedere quando mi sarebbe capitato nuovamente, ma sapevo che se avessi sentito il brusio o provato quelle sensazioni elettriche, sarei stata in grado da quel momento in poi di tenere l'esperienza sotto controllo. Talvolta mi sentivo toccare. All'inizio ne fui alquanto spaventata, poi questa si trasformò in una piacevole sensazione. IVIENNE M., MONTREAL, CANADA

Un'insegnante del Michigan descrive le esperienze vissute dal figlio il quale afferma di essere percorso da correnti elettriche:

Non ho mai provato stati vibratori o il fenomeno di catalessi di cui lei parla, ma mio figlio sì. In una decina di casi mi ha confessato di essersi svegliato scosso da un intenso rumore: un'esperienza che lo spaventa a morte anche se è ben consapevole di ciò che gli sta capitando. Mi ha confessato che talvolta ha l'impressione di sentire una scossa di terremoto oppure la sensazione che il corpo sia percorso dall'elettricità. Gli è capitato anche di non riuscire a muovere il corpo per diversi minuti. Mio figlio ha oggi diciotto anni e mi ha confessato che quelle strane vibrazioni sono cominciate quando ne aveva dodici. A quanto pare simili esperienze continuano ancor oggi, anche se non con la stessa frequenza di prima... Sapere finalmente di che cosa si tratta gli ha permesso di liberarsi dalla paura. SARA R, MONROE, MICHIGAN

DIVERSE PERCEZIONI DI MOVIMENTO

Nel corso dell'esperienza, il movimento può manifestarsi sotto forma di vari tipi di azione. Gli esempi seguenti mostrano l'ampio spettro di movimenti descritti.

In età preadolescenziale ho vissuto una serie di esperienze fuori dal corpo. Le più comuni erano quelle "corporee ", come sono solita definirle, rispetto a quelle extracorporee. Diventavo sempre più piccola finché non avevo l'impressione che il mio corpo fosse un gigantesco hangar per aerei e io mi trovassi nel mezzo di quell'immenso spazio. Non provavo alcun tipo di paura. JANICE J., SHREVEPORT, LOUISIANA

Una sensazione molto comune che provavo da bambina dopo essere andata a letto era quella di trovarmi su un'altalena sospesa a parecchi metri dal suolo, sulle nuvole. Potevo sentire il mio movimento avanti e indietro, e in genere quella sensazione si trasformava in

un'esperienza pressoché nauseante che mi costringeva ad alzarmi a sedere nel letto per cercare di alleviarne le conseguenze

Di notte, avevo l'impressione di volare nella mia casa in lungo e in largo. Vivevo in una grande casa a tre piani, dove lo spazio non mancava. Ricordo che rasentavo il soffitto sfiorandolo di qualche centimetro in modo da non correre il rischio di battere la testa, e riuscivo a spostarmi da una stanza all'altra, a scendere nell'ingresso e per le scale... in cantina e poi nel solaio. Non ricordo di aver incontrato altre persone, ma nei rari casi in cui questo è successo, non ero visibile. Ora, ho cinquantacinque anni e nella mia mente conservo un ricordo particolarmente vivido di quelle esperienze. . IE K., ST. PAUL, MINNESOTA

Che io ricordi ho avuto una sola esperienza di questo tipo. Mi è capitata quando frequentavo la seconda o terza media. Allora dividevo un letto a castello a due piani con mio fratello nella stessa stanza: lui occupava il letto superiore, io quello inferiore. Una notte mi "svegliai" e mi ritrovai a fissare le reti metalliche del materasso che reggevano il letto soprastante il mio. Mentre guardavo la struttura metallica mi resi conto che si trovava a soli pochi centimetri da me, a circa un metro e mezzo di distanza dal materasso sul quale dormivo. Ricordo di aver gettato da lì uno sguardo di lato e di aver visto una parte del mio corpo sotto di me, cosa che mi aveva immediatamente scioccato. Dopo ricordo solo di essermi ritrovato disteso come al solito sul materasso in preda ai brividi, immerso in un bagno di sudore. Fu l'unica volta che provai un'esperienza simile, ma confesso che l'impressione che mi ha lasciato è ancor oggi difficile da dimenticare. BRIAN L, PORTLAND, OREGON

All'età di dieci anni, mentre eravamo ospiti a casa di alcuni parenti, per due notti consecutive, ebbi l'impressione che il divano su cui dormivo si muovesse. A ogni movimento riuscivo a percepire una variazione di gravità, ma non sentivo nulla. Tuttavia, il divano sembrava essersi spostato nella stanza: dalla posizione contro il muro dove si trovava inizialmente aveva raggiunto il centro della stanza. BART C, KANSAS CITY, KANSAS

La prima volta che ho vissuto un'esperienza fuori dal corpo, non ne avevo mai sentito parlare prima. A quell'epoca avevo tredici anni. Una notte stavo dormendo quando mi svegliai nel dormiveglia. Pensai che sicuramente avrei desiderato bere un bicchiere d'acqua quindi mi alzai, mi diressi verso la cucina e, in un attimo, mi trovai davanti al lavandino. Provai ad afferrare una tazza, aprendo contemporaneamente il rubinetto. Poi improvvisamente notai che le mie mani riuscivano a penetrare entrambi gli oggetti. Pensai che in qualche angolo della mia mente non sapessi per quale motivo stessi cercando di afferrare quell'oggetto, quindi riprovai ad afferrarlo. Notai che le mie mani riuscivano a penetrare quell'oggetto. A dire il vero, cominciai a preoccuparmi un po', anche se non mi spaventai. In ogni caso, quando ritornai a dormire e mi distesi, ebbi la sensazione di rientrare nel mio corpo con un sussulto, un forte scatto. LOU R., SEATTLE, WASHINGTON

LA SENSAZIONE DI RINASCERE

Alcuni bambini descrivono la loro esperienza come se stessero rivivendo la loro stessa nascita. Questa sensazione può essere interpretata in termini di risveglio o di rinascita della coscienza.

Stavo facendo un pisolino. Non saprei dire da quanto tempo stessi dormendo o se avessi sognato prima che si verificasse questo episodio. In genere in questi casi mi capita di sognare, ma quella volta mi rendevo conto solo di aver dormito. Ad un certo punto, riacquistai la consapevolezza. Non voglio dire con questo che mi svegliai. Intendo dire che improvvisamente, in un lampo, ero consapevole. Ma non ero io. Io non ero nessuno. Non possedevo infatti né lingua, né forma, né personalità. Ero completamente tabula rasa. Il modo migliore per descrivere quello che sentivo è dire che non c'era né contesto né contenuto, solo coscienza e basta. Mi sembrava di essere fuori dall'universo, nell'oscurità. E così che penso di immaginare la nascita. Prima non c'è nulla, poi, improvvisamente, sai. Non avevo né voglia di dormire né di sognare. SUSAN T., TORONTO, CANADA

Le mie esperienze fuori dal corpo non sono simili a sogni, bensì reali come lo stato di veglia. Alcune di esse sono molto interessanti anche se molti mi prenderebbero per pazzo. La prima volta che mi sono separata realmente dal corpo avevo tredici anni. Dall'età di otto anni ero solita sentire una sorta di campanello suonare e avevo la sensazione che tutta la camera cominciasse a tremare. Lo spazio ruotava in modo vorticoso oppure si spostava. Ero molto spaventata. Mia madre mi fece visitare da un medico per capire se avessi qualcosa che non andava. Dopodiché ho vissuto solo strani episodi nel corso dei quali attraversavo un tunnel dopo aver udito suonare e aver percepito una sensazione di tremore. Ecco perché pensavo di essere malata, o forse di essere affetta da qualche strana malattia che mi provocava una sorta di stato di premorte durante il sonno. Quando ne parlai con mio padre, questi mi disse che sognavo di essere nata. Accettai quella come una valida e ragionevole spiegazione. JOY M., SANTA BARBARA, CALIFORNIA

INDURRE UN'ESPERIENZA FUORI DAL CORPO

Per i bambini, così come per gli adulti, spostare il centro dell'attenzione dal corpo nelle prime fasi del sonno può provocare un'esperienza fuori dal corpo, poco importa quale sia il centro dell' attenzione purché sia lontano dal corpo. Per secoli, come tecnica di focalizzazione extracorporea sono stati utilizzati tipi diversi di luci quali candele, lampade e stelle.

Da bambina (avevo circa sette anni) di notte mi mettevo a sedere sul letto e fissavo le luci che venivano proiettate sul soffitto dalle auto che passavano. In ogni modo, rimanevo ferma in quella posizione, poi, improvvisamente, avevo la sensazione di cominciare a levitare. Salivo, rannicchiata in posizione fetale e mi mettevo semplicemente afluttuare. Poi ricordo che, sempre continuando a fluttuare, nella stessa posizione fetale, scendevo le scale, molto lentamente. TANIKA J., CHICAGO, ILLINOIS

Uno dei metodi più diffusi di induzione dell'esperienza fuori dal corpo è l'uso della visualizzazione. Senza saperlo, Satch stava mettendo in pratica una variante della tecnica per il raggiungimento dell'obiettivo. Focalizzando la sua attenzione sulla scrivania riuscì a dare il via alla sua esperienza.

Avevo otto anni circa quando una notte mentre ero a letto e stavo per scivolare nel sonno dopo una lunga e faticosa giornata, improvvisamente ricordai di aver dimenticato di fare alcuni compiti che mi erano stati assegnati. Cercai quindi di alzarmi e di scendere dal letto per farli, ma la stanchezza e la pesantezza non mi consentivano di muovermi. Decisi di contare fino a dieci prima di alzarmi. Arrivato a dieci, mi sentii ancora troppo stanco e pesante per riuscire a muovermi. Provai ancora una volta o due, ma ancora non ottenni risultati. Quindi visualizzai me stesso mentre mi alzavo e raggiungevo la mia piccola scrivania, come se stessi facendo una prova. Ancora una volta mi misi a contare fino a dieci, ma questa volta riuscii ad alzarmi e a raggiungere la scrivania, molto facilmente. Mi misi a sedere al tavolo e guardai i miei libri. Poi dalla parte opposta della stanza, notai una protuberanza nel letto e mi resi conto che quella protuberanza era una persona. Incuriosito, mi avvicinai. A quel punto vidi la mia faccia addormentata e, scioccato, mi resi conto che stavo guardando me stesso! Improvvisamente con un grande balzo, mi ritrovai di nuovo nel letto a guardare la realtà con i miei propri occhi. SATCH M., TAMPA, FLORIDA

Capitolo 2

SUPPORTO E COINVOLGIMENTO DEI GENITORI

Il rapporto e il coinvolgimento dei genitori potrebbe rappresentare la fase critica dello sviluppo spirituale di un bambino. Quando quest'ultimo, infatti, confessa a uno di loro di aver vissuto un'esperienza fuori dal corpo o uno stato vibratorio, il genitore deve decidere in che modo venirgli in aiuto. È per questa ragione che i genitori dovrebbero essere consapevoli dei fenomeni associati alle esperienze extracorporali, in passato, molti di essi non comprendevano il naturale processo del viaggio extracorporeo e attribuivano tali esperienze a sogni e incubi Per aiutare i propri figli a interrompere esperienze di questo tipo, essi volevano solo insegnare loro a focalizzare l'attenzione su una parte fisica del corpo, ad esempio un dito della mano o del piede, perché l'esperienza abbia fine. Per sviluppare la capacità naturale dei bambini, invogliateli a parlare della loro esperienza. Spiegate loro il processo, enfatizzando la naturalezza di questo genere di esperienze. Educateli alle potenzialità delle loro esplorazioni e sugli aspetti spirituali del Viaggio extracorporeo. Se i bambini sono spaventati, insegnate loro quella che io definisco la "Tecnica della coperta dorata", descritta alla fine di questo capitolo. Molti trovano utile insegnare ai bambini a chiedere aiuto a un angelo custode, a una guida o a un essere protettivo.

GENITORI E BAMBINI

Sono molto comuni i racconti di esperienze che vedono come protagonisti bambini e adulti. Il modo di ricordare e di interpretare tali esperienze varia da un soggetto all'altro. Molti credono che volare sia un'interpretazione della nostra mente dell'esperienza extracorporea. Due o più persone che vivono lo stesso identico "sogno" provano che questo tipo di esperienze rappresenta molto più di quanto possa apparire.

Una volta, all'età di sei o otto anni, raccontai a mia madre che la notte precedente "avevo fatto il sogno più strano della mia vita: ero andato a volare con papà". Mia mamma lasciò immediatamente tutto

quello che stava facendo e mi disse: «Aspetta. Che cosa hai detto?». Mi sembrò scioccata: apparentemente mio padre aveva fatto lo stesso sogno! Ricordo ancora che nella notte, mano nella mano, eravamo usciti insieme dalla finestra della camera. Anche lui ha lo stesso ricordo, con la sola differenza che nel suo sogno a volare con noi c'era anche suo padre al quale era molto legato e che io non avevo mai conosciuto perché era morto quando mio padre era giovane. GEORGE S., FRAMINGHAM, MASSACHUSETTS

Da ormai due anni, "volo " con mia figlia di nove anni. Ho cominciato spiegandole come "volare" nei sogni e raccontandole come facevo io. Poi, una mattina, si precipitò dove ero seduta e tutta eccitata, mi raccontò per filo e per segno il suo sogno: era riuscita a "volare davvero ", esattamente come le avevo spiegato, ed era estasiata. Nei mesi successivi tentai di continuare a raccontarle che sarei andata a volare con lei, e una notte lo feci. Da allora l'ho rifatto diverse volte. Il mattino seguente lei mi descriveva in modo dettagliato eventi che

anch'io avevo vissuto in modo analogo, quello che avevamo fatto insieme, nei nostri "sogni ". Io le raccontavo un episodio che avevo visto e lei a sua volta ne raccontava a me un altro, quindi continuavo io e così via. Nei nostri sogni, ci avventuravamo nei boschi, scendevamo in prossimità del mare e una volta entrammo insieme in una bolla di sapone! Mi divertii molto e... anche lei, naturalmente. SHARON D., PONTIAC, MICHIGAN

DIVERSE PERCEZIONI DI CONTATTO

Il modo in cui percepiamo le persone durante l'esperienza extracorporea può assumere le forme più diverse. Alcuni viaggiatori astrali raccontano di essere stati accompagnati da globi luminosi, mentre altri vedono se stessi come sfere luminose di pura coscienza. I colori dominanti durante le esperienze sono il blu o il bianco. Le sfere di luce rappresentano una delle numerose manifestazioni energetiche della coscienza.

Circa dieci anni fa, mi svegliai per metà fuori dal corpo e vidi due sfere nebulose di luce che fluttuavano in aria in prossimità del letto. Percepii che desideravano che le raggiungessi. Ebbi la sensazione che avessero invaso la mia vita privata, quindi risposi di no. se ne andarono e io mi addormentai. Una settimana dopo scoprii che la stessa notte due dei miei compagni di classe avevano vissuto esperienze fuori dal corpo. I ST. LOUIS, MISSOURI

Ho avuto un'esperienza di fluttuazione all'età di nove anni durante la quale vedevo chiaramente una palla di luce blu che si muoveva intorno al letto. Mi ronzò intorno per alcuni minuti come se mi stesse studiando. Ebbi l'impressione che mi parlasse comunicando con la mia mente. Mi spaventai, quindi quella cosa si dileguò fluttuando attraverso il muro. JOHN K., via e-mail

La prima delle due esperienze che ho vissuto mi è capitata all'età di tredici anni. Dopo aver dormito, mi alzai dal letto. Percorsi la strada per raggiungere l'abitazione di una coppia di anziani dei quali ero molto amico, ed entrai. Ricordo che varcai proprio l'ingresso principale. Mi recai nella loro camera e li vidi mentre stavano dormendo. In quel momento, mi resi conto che qualcosa non andava. Poi, ricordo solamente che il mio spirito, o comunque vogliate chiamarlo, ritornò nella mia stanza velocemente e di aver visto in seguito il mio corpo disteso proprio prima che vi rientrassi. I ARRYV., BANGOR, MAINE una delle esperienze che ho vissuto mi trovavo nelle nuvole su una giostra con molti dei miei amici di infanzia. In un'altra ero in piedi con i miei compagni di classe davanti a tre entrate. Sapevo che potevo sceglierne una, quindi portai i miei compagni con me nel viaggio. Le porte si aprivano su orizzonti remoti. Ne sceglievo uno e ci avventuravamo. TABITHA K., COLUMBUS, OHIO

l’esperienza di Tabitha denota una libertà di movimento indicativa di un individuo spiritualmente avanzato. In genere, via via che vinciamo le nostre paure interiori, nelle nostre esperienze la nostra libertà spirituale diviene sempre più evidente.

Probabilmente ho avuto una decina di esperienze, cominciate pressappoco all'età di dodici anni, ma che attualmente si verificano solo molto raramente. Mi piace soprattutto la possibilità di volare. In genere mi ritrovo a camminare da solo lungo una strada di notte. Comincio quindi a correre e noto che i miei passi si trasformano in lunghe falcate di una trentina di centimetri in aria, ogni passo si fa sempre più lungo finché non riesco a percorrere, in una volta sola, un intero isolato per volta. Mi galvanizzo sempre più via via che riconosco e ricordo questa sensazione. Non raggiungo mai altezze superiori a un edificio di tre piani. Una volta è venuto a trovarmi un mio carissimo amico deceduto. Si presentò nella mia camera da letto e mi "svegliò ". Gli feci notare: «Ma tu sei morto! ?». Al che lui sorrise e rispose: «E allora?». La visita fu molto breve perché a quel punto presumo che lo scopo fosse stato raggiunto. BUDDY R, LONG ISLAND, NEW YORK

PERCEPIRE LA PRESENZA DI UN ESSERE NON FISICO

La percentuale di bambini presi in considerazione nel corso della ricerca che hanno descritto di aver visto o sentito la presenza di un "essere non fisico" durante l'esperienza extracorporea raggiunge il 40 percento. I racconti degli esseri incontrati variano notevolmente l'uno dall'altro e spaziano dall'incontro con "spiriti angelici" protettivi incontrati in ambienti paradisiaci a creature delle tenebre incontrati in ambienti minacciosi. (Per un metodo molto semplice di protezione spirituale che i bambini possono imparare, rimando alla Tecnica della coperta dorata alla fine di questo capitolo).

La prima esperienza che ho avuto si è verificata all'età di tredici anni. Ricordo che stentavo ad addormentarmi. Avevo l'impressione che stesse per succedere qualcosa che non potevo controllare. Alla fine

riuscii ad addormentarmi. Mi svegliai ed ebbi la classica esperienza fuori dal corpo durante la quale fluttuavo sopra il mio corpo e attraversavo l'ingresso di casa. Mi spaventai quando la mia testa rimase incastrata nel soffitto. Stavo facendo un giro nel solaio. Quindi, rientrai con uno scatto nel mio corpo. Quando lo raccontai la mattina dopo alla mia famiglia, mi ascoltarono tutti con poca convinzione. Come potevo riuscire a esprimere con parole semplici la mia esperienza ?

Gli episodi si intensificarono durante l'adolescenza. Avevo peraltro cominciato anche a volare in tutta la casa e a lottare con diversi esseri strani; dovevo proteggere me stesso... perché mi pareva che si divertissero a spaventarmi. Talvolta inventavo canzoni, arrangiavo pezzi musicali e li suonavo. E il periodo più bello in assoluto. E magnifico. Nel corso della mia ultima esperienza, ho incontrato un meraviglioso essere angelico bianco. È stata una conquista perché in genere vedo figure spaventose. Ero così contento. Forse hanno smesso di tormentarmi. Devo dire che adesso mi sento molto più sicuro e soddisfatto di me stesso. Quindi è possibile che ciò influisca direttamente sulle mie esperienze fuori dal corpo. (I IRIS K., KILLINGTON, VERMONT

Il nostro stato mentale ha un impatto immediato sulle nostre esperienze e ciò è vero perché nel corso di un'esperienza fuori dal corpo agiamo in una dimensione di realtà sensibile al pensiero.

MANIFESTAZIONE DELLA CORDA D'ARGENTO

Il fatto stesso che i bambini siano in grado di vedere la corda d'argento biblica è significativo, perché essi non hanno ancora gli strumenti per credervi. Le visioni dei bambini offrono un'ulteriore dimostrazione che la corda esiste davvero.

All'età di quattro anni ho vissuto un'esperienza fuori dal corpo mentre stavo dormendo. Fluttuavo nell'angolo più alto della mia stanza e guardavo in basso il mio corpo addormentato nel letto. Rimasi confuso e molto spaventato da quello che era accaduto. Il mio corpo era

collegato al mio spirito da una corda di membrana grazie alla qualeriuscii a rientrare rapidamente nel mio corpo. ANDREW W., MANASSAS, VIRGINIA

DOPPIA COSCIENZA

L'esperienza della doppia coscienza si verifica quando la propria consapevolezza è divisa in due corpi energetici: quando viviamo un'esperienza extracorporea, una parte della nostra coscienza rimane nel nostro corpo fisico per mantenere le funzioni corporee, mentre la nostra coscienza è per lo più rivolta alla forma non fisica. La coscienza si presenta come un flusso multidimensionale che ci consente di passare da un corpo energetico all'altro. Ciò avviene perché la coscienza è di per sé fluida, e tale fluidità nelle esperienze fuori dal corpo si manifesta con la sensazione di trovarsi contemporaneamente in due luoghi diversi.

Non avevo ancora compiuto dieci anni quando da bambina vissi un paio di esperienze fuori dal corpo poco prima di addormentarmi. Distesa sul letto, percepivo una sorta di brusio nella testa, dopodiché riuscivo a vedere il mio corpo e il letto dall'alto. Era come se fossi

contemporaneamente in due luoghi differenti. Potevo sentire una parte di me stessa in alto rasente il soffitto, ma al contempo riuscivo ancora a percepire una parte di me stessa distesa nel letto. A proposito, la parte di me stessa che sfiorava il soffitto non sembrava mai possedere un corpo pur essendo in grado di vedere. Dopo alcuni minuti, la parte di me stessa che si trovava in prossimità del soffitto poteva vedere l'altra "me " distesa sul letto che ruotava, o meglio, tutto il letto sembrava ruotare vorticosamente con il mio corpo fisico al suo interno. La parte di me stessa che sfiorava il soffitto si muoveva quindi verso il basso avvicinandosi sempre più all'altra che ruotava, finché le due non si riunivano in una sola.

Dopo quest'evento in genere mi sentivo un po' stordita. Quanto ho appena descritto si verificava molto raramente e di solito solo quando, dopo una lunga giornata, mi sentivo fisicamente esausta. Tuttavia, questo fenomeno non mi spaventava affatto. Al contrario, l'esperienza mi sembrava particolarmente bella e naturale. Poiché a quell'epoca ero una bambina pensavo si trattasse solo di uno strano sogno. Solo dopo i vent'anni mi sono resa conto che quegli episodi erano probabilmente esperienze fuori dal corpo. Mi sono accorta anche che non era né il letto né la parte di me stessa che vi era distesa a ruotare vorticosamente, ma il "me " che si trovava in aria a ruotare senza fermarsi sul mio corpo fisico. I Al IRENO., ROCHESTER, NEW YORK

PAURE NOTTURNE

Ultimamente il fenomeno che va sotto il nome di "paure notturne" è diventato di pubblico interesse. Si tratta essenzialmente di un'intensa ondata di paura che sia i bambini sia gli adulti percepiscono durante il sonno. Per decenni si è pensato fosse dovuto a incubi o a possibili squilibri chimici. Per i bambini l'esperienza può risultare talmente intensa e scioccante da provocare uno sconvolgimento nelle loro vite. In genere essi sono troppo impauriti per dormire e cercano conforto nel letto dei genitori. Le paure notturne sono molto più che un semplice brutto sogno. Possono essere la diretta conseguenza di stati vibratori che provocano catalessi, scariche di energia, suoni intensi, voci e altri strani eventi. Gli effetti energetici dello stato vibratorio sono spesso improvvisi, scioccanti e non trovano oggi una spiegazione scientifica. Tali fenomeni sono la diretta conseguenza di un'apertura rapida ed estesa di uno o più chakra durante il sonno, un flusso di energia interiore di notevoli proporzioni che può causare sensazioni e suoni strani e terribili e dare origine a paure notturne.

COME INSEGNARE AI BAMBINI A VINCERE LA PAURA

Genitori e assistenti chiamati a risolvere gli indesiderati effetti causati da esperienze volontarie di paure notturne hanno interesse a raccogliere informazioni sulle esperienze

extracorporee. Saper riconoscere e comprendere uno stato vibratorio significa essere in grado di insegnare ai propri figli come controllarlo o porvi fine. Se desiderate, potete insegnare ai vostri figli a bloccare lo stato vibratorio nel momento in cui si manifesta insegnando loro a focalizzare tutta l'attenzione su una sola parte del corpo, un dito del piede o della mano ad esempio. In questo modo, lo stato vibratorio si arresterà immediatamente riportando il bambino alla realtà fisica.

In alternativa potete insegnare ai bambini a utilizzare le vibrazioni e i suoni per esplorare oltre i limiti fisici. Per farlo basta che essi imparino a rimanere calmi nel momento in cui si manifestano, lasciando che le vibrazioni si espandano e si diffondano in tutto il corpo. È necessario poi che essi si abbandonino alle sensazioni e ai suoni dello stato vibratorio mentre concentrano e distolgono l'attenzione dal corpo. A quel punto cominceranno a separarsi dal corpo e cominceranno la loro avventura. I bambini possiedono il dono naturale di riuscire a realizzare esplorazioni spirituali. Pertanto impartendo loro le corrette indicazioni non farete che migliorarlo.

PROTEZIONE SPIRITUALE PER BAMBINI TECNICA DELLA COPERTA DORATA

I genitori possono utilizzare questa tecnica con i propri figli più piccoli dicendo loro di visualizzare una coperta protettiva che li avvolge ogni qualvolta si sentano minacciati o abbiano paura:

"Immagina di essere disteso tranquillamente su una coperta calda e protettiva. La coperta ti avvolge dalla testa ai piedi ed è fatta di uno speciale tessuto. Emana una luce dorata e protettiva, che ti avvolge completamente. Nessun pericolo può avvicinarsi a questa coperta calda e dorata. La coperta ti protegge e ti mette al sicuro da qualsiasi evento

o o essere indesiderato. È fatta di luce potente e protettiva < che non può farti alcun male perché ti circonda con la sua luminosità. Stando al sicuro sarai tranquillo, ti sentirai al caldo e comodo sotto la tua coperta dorata. È un luogo felice dove sarai sempre al sicuro. La luminosità calda e dorata di questa coperta avvicina a te gli angeli custodi che ti proteggono in qualsiasi momento".

E’ possibile utilizzare qualsiasi formula simile a questa, purché enfatizziate la qualità protettiva della coperta. Inoltre potete ampliare questa tecnica fornendo al vostro bambino una vera e propria coperta fisica.

UN EVENTO NATURALE

Tutte le prove convergono verso un dato di fatto: le esperienze fuori dal corpo sono escursioni naturali nelle dimensioni spirituali della realtà. Quanto più aperti e ricettivi saremo a questo genere di esperienza, tanto più esse si intensificheranno.

Nel 1989, mio marito e io ci trovavamo a Santa Barbara in un appartamento preso in affitto. Stavo dormendo, ma avevo lasciato il mio corpo perché mio marito stava russando. Il mio spirito si trovava nella zona del soggiorno, sul divano. Ero assolutamente consapevole di essere distesa nel letto e potevo percepire completamente la stanza. Quindi aguzzai la vista mentre un bambino penetrava proprio attraverso il muro. Era un maschietto di un anno e mezzo e mi veniva incontro. Era così contento di vedermi, si precipitò verso di me e sollevò le braccia in aria e quindi le poggiò sulla mia pancia. In modo alquanto sorprendente, vidi che le sue mani attraversavano il mio corpo. Entrambi eravamo nella nostra "luce" oforma di corpo eterico. Con un balzo, rientrai nel mio corpo nella stanza accanto e mi misi a sedere sul letto. In un lampo! Il mattino seguente partimmo e insieme a noi anche la famiglia che occupava l'appartamento accanto al nostro. Dalla porta uscì una donna, un uomo e un bambino di un anno e mezzo. Spalancai la bocca sorpresa. Gli occhi del bambino si illuminarono, quindi felice emise un suono stridulo. Che esperienza! L'innocenza di un bambino in un'altra dimensione. I bambini, infatti, abbandonano il loro corpo molto più spesso di quanto noi adulti ci rendiamo conto di fare! D.D., via e-mail

In qualità di genitori, il nostro compito è renderci conto dei vantaggi e degli ostacoli spirituali che i nostri bambini possono incontrare durante le loro avventure astrali. Maggiori conoscenze riusciremo ad acquisire sull'argomento, tanto più potremo aiutare i nostri bambini a vincere la paura e a diventare consapevoli, imparando sempre più ad accettare e ad accogliere le potenzialità illimitate che i viaggi fuori dal corpo possono offrire sia a noi sia ai nostri figli.

CAPITOLO 3

Esperienze indotte dalla guerra e da traumi subiti

Un giorno a me esplose una granata: dopodiché ricordo solo che stavo fluttuando sopra il mio corpo e che guardavo il caos che mi circondava.

JIM M., veterano della guerra del VietnamSono a anni che sento numerosi racconti di esperienze fuori dal corpo causate dallo scoppio di esplosivi e dal terribile trauma della guerra. (Oggi sappiamo che l'esplosione di una granata o di una bomba provoca un' onda d'urto talmente potente da "forzare", nel vero senso della parola, la forma spirituale sottile o astrale ad uscire dal corpo fisico. Poiché non siamo che abitanti provvisori del nostro corpo fisico, è naturale che ciò accada.

ESPERIENZE INDOTTE DALLA GUERRA

I resoconti che mi sono giunti, provenienti da cinque nazioni diverse, raccontano di esperienze fuori dal corpo legate a scontri che si riferiscono a quattro diversi conflitti bellici. Le analogie e la spontaneità delle esperienze raccontate dimostrano che siamo di fronte a fenomeni universali.

Ero sergente dislocato in una base di tiro sugli altopiani centrali del Vietnam. In una missione di ricognizione, un reparto di militari del Vietnam del nord tesero un'imboscata al mio plotone. Si scatenò l'inferno <,

una granata esplose accanto a me e persi i sensi. L'unica cosa che ricordo poi è che stavo guardando il campo di battaglia da un altro punto di vista: ovvero dall'alto! Riuscivo infatti a vedere quanto stava accadendo mentre il mio plotone batteva in ritirata. Guardai inorridito, mentre stivali e armi venivano strappati ai miei compagni morti. Quindi vidi un giovane soldato vietnamita che toglieva gli stivali da un corpo e riconobbi che quel corpo era il mio. Con rabbia attaccai il soldato sferrandogli un colpo in testa, ma il mio piede attraversò il suo corpo. Lo colpii a calci e pugni più volte ma, con enorme stupore, quello non] se ne accorse nemmeno. A questo punto, assistetti incredulo mentre spogliava il mio corpo e raggiungeva i suoi uomini. Alcuni minuti dopo rientrai nel mio corpo e sentii un bruciore lancinante. TOM B., LONG BEACH, CALIFORNIA

Trovo particolarmente interessante che l'assoluta intensità di emozioni e di stress creata da situazioni tra la vita e la morte possa provocare un'esperienza extracorporea. E come se un forte istinto di sopravvivenza prendesse il sopravvento sul nostro normale modo di essere per proteggere la nostra coscienza dal dolore.

Il racconto che segue descrive un'esperienza extracorporea verificatasi durante la seconda guerra mondiale e descritta dal dottor Raymond Moody nella sua opera The Light Beyond (N.d.T: La luce oltre la vita).

Questo episodio si svolse in Sicilia durante l'invasione dell'Italia. Il mio plotone stava attraversando un campo quando la prima linea fu immobilizzata da un nido di mitragliatrici tedesche. Poiché ero il sergente del plotone, considerai mio compito sbarazzarmene in modo che potessimo procedere.

Avanzai utilizzando un cespuglio di sterpaglie per proteggermi. In meno di trenta minuti, avevo aggirato il campo e mi ero posizionato alla sua testa e ora mi trovavo proprio dietro di loro. Ero estasiato. Tre di loro erano appostati in un foro scavato proprio dall'altra parte del ponte ed erano talmente impegnati

che nessuno si era accorto che mi trovavo dietro di loro. Finalmente avrei potuto avanzare e giungere a due metri da loro senza essere notato. Pensai di farlo; invece, giunto in cima

il ponte, lanciai una bomba a mano. Ricordo di aver tolto la spilla di sicurezza e di essermi preparato a lanciarla a venti metri. Alzai la mano e prima di farlo gridai: «Prendete questa, babbei». non persi tempo e aspettai... aspettai e aspettai. Ma la bomba non esplose. Era difettosa, non valeva un soldo bucato. Prima che potessi trovare una via d'uscita, quelli avevano puntato la mitragliatrice nella mia direzione e avevano cominciato a sparare. Mi appallottolai e aspettai che qualcosa micolpisse, ma non successe nulla. Probabilmente ero protetto dall'elevazione del ponte o forse era solo buona fortuna, tant'è che nessuna pallottola mi colpì.

Sucesse comunque una cosa divertente: mentre mi trovavo là, lasciai improvvisamente il mio corpo e anche la Sicilia. "Viaggiai" fino a raggiungere una fabbrica di munizioni nel New Jersey e fluttuai sopra una catena di montaggio dove alcune donne stavano assemblando bombe a mano. Cercai di avvertirle di fare attenzione al lavoro che stavano facendo, ma nessuna di loro mi diede ascolto. Invece, intente nel loro lavoro, continuarono ignare a chiacchierare.

Ebbi l'impressione di essere rimasto lì quindici, venti minuti. Quindi rientrai improvvisamente in Italia e mi ritrovai in cima al ponte, ancora vivo. Nel frattempo, i tedeschi avevano pensato che fossi morto e avevano riindirizzato i loro cecchini. Mi alzai, tirai la spilla di sicurezza di un' altra bomba a mano e la lanciai nel loro buco. Questa volta però esplose. Il mio plotone che aveva assistito alla scena pensava ormai che fossi morto. L'esperienza non mi aveva affatto scosso, ero talmente

calmo che il comandante della compagnia mi mandò da uno psichiatra. Raccontai a quest'ultimo quanto avevo vissuto ed egli, dopo aver certificato che ero sano, mi rispedì sul campo di battaglia. Mi disse che aveva sentito la stessa cosa da altri uomini prima di me e

che avrei dovuto tenere l'esperienza segreta: solo in quel modo non mi avrebbero rimandato da lui. Seguii il suo consiglio.

Oltre allo scoppio provocato dalle esplosioni, le esperienze fuori dal corpo possono essere causate anche dal trauma e dall'intensità fisica di colpi di arma da fuoco o da schegge.

Avanzavo lungo un filare di siepi in Francia quando fui colpito alla spalla destra da una pallottola di un cecchino. Caddi all'indietro e quando mi rialzai vidi il mio corpo ancora a terra. Non lo dimenticherò mai, finché avrò vita. TED S., RICHMOND, VIRGINIA

Ernest Hemingway è l'autore di uno dei più famosi racconti di guerra nel quale descrive un' esperienza fuori dal corpo verificatasi nel periodo in cui, durante la prima guerra mondiale, era giovane ufficiale di un'autoambulanza nel reparto sanitario dell'esercito americano. Nell'estate del 1918 una pallottola di una granata esplose accanto a lui e le sue schegge gli dilaniarono le gambe. Nei momenti di agonia che seguirono, egli raccontò a un amico di aver sentito il suo spirito separarsi dal corpo. Hemingway descrisse quella sua esperienza nel 1929 nel romanzo Addio alle armi, nell'episodio durante il quale il protagonista Frederic Henry viene ferito.

Cercai di respirare ma il respiro non volle venire e mi sentii scagliato fuori di me e fuori e fuori e sempre nel vento. Andai fuori veloce, tutto me stesso, e sapevo che ero morto e che era stato un errore pensare che ero morto. Poi galleggiai, e invece di procedere mi sentii scivolare indietro. Respirai ed ero indietro.

Un evento simile accade ai piloti moderni di cacciabombardieri nel momento in cui essi sono soggetti a intense forze g durante estreme manovre di combattimento. I resoconti affermano che i piloti perdono conoscenza

se soggetti a forze G di massima intensità che causano uno stato di coscienza extracorporeo di breve durata. Le forze militari americane hanno condotto una ricerca ad ampio raggio su questo fenomeno potenzialmente pericoloso attribuendo ufficialmente a questo genere di esperienze il termine di "G-lock". Il popolare programma televisivo Sightings ha trasmesso un'intera sequenza sulle esperienze extracorporee provocate da questo fenomeno dal titolo "Esperienze extracorporee simulate". Diversi piloti dell'esercito americano sono stati chiamati a partecipare a un esperimento durante il quale veniva simulato il fenomeno in una centrifuga della NASA. Tutti i piloti intervistati riferivano di aver perso conoscenza e descrivevano dettagliatamente uno stato di coscienza extracorporeo. Un'ulteriore esperienza legata alla guerra che viene raccontata è la diretta conseguenza della prigionia. Non è affatto strano per i prigionieri di guerra proiettare spontaneamente la loro coscienza sui cari rimasti a casa.

Durante la seconda guerra mondiale fui fatto prigioniero dai tedeschi. Ero molto giovane e sentivo molta nostalgia di casa, infatti rivolgevo spesso il pensiero agli agi della casa materna. Una notte mi addormentai per risvegliarmi poco dopo in casa di mia madre. Potevo vederla chiaramente in cucina mentre mi sbracciavo perché lei potesse vedermi. Sapevo che

era molto preoccupata per me, quindi cercavo di attirare la sua attenzione per farle sapere che stavo bene: «Sono qui, sono vivo!». La riabbracciai nel 1945 quando finalmente rientrai negli Stati Uniti. Nel corso di quell'incontro lei con eccitazione mi confessò: «Sai, ti ho visto mentre mi salutavi nella cucina». Rimasi sbalordito dal fatto che lei mi avesse visto. LEWIS S., MIAMI, FLORIDA

ESPERIENZE TRAUMATICHE

Jack London, l'acclamato scrittore americano di libri di avventure, nel suo saggio The Star Rover, descrive uno dei più famosi esempi di esperienze extracorporee legate a traumi. Il libro racconta la vita delfuorilegge Ed Morrell nella California di fine secolo. Durante il periodo di prigionia di Morrell, London descrive le esperienze extracorporee provocate spontaneamente dalle gravi torture inflitte dalle guardie ai danni del prigioniero.

Può capitare di vivere esperienze fuori dal corpo provocate da traumi come esperienze di premorte, anche se non lo sono affatto. Da un esame più attento dei molteplici eventi indotti da traumi risulta che non si ha a che fare con una morte fisica temporanea, ma piuttosto, semplicemente, con un'esperienza fuori dal corpo "forzata". Lo stesso tipo di scenario viene descritto nel corso di incidenti violenti come scontri automobilistici e disastri aerei.

Esperienze provocate dal dolore

Le esperienze fuori dal corpo possono essere provocate da numerosi eventi, quali malattie, parto o dolori intensi nonché da traumi emotivi. Talvolta in casi di forti traumi sfuggiamo alla situazione separando spontaneamente la nostra coscienza dal corpo.

Negli episodi riportati di seguito, molte persone raccontano le proprie esperienze indotte da traumi o dal dolore, esempi lampanti di come la coscienza sfugga alla violenza fisica. Spesso affermo che essere un esploratore spirituale richiede molto coraggio: lo stesso coraggio che si sprigiona da queste esperienze.

La mia esperienza fuori dal corpo fu provocata da un dolore lancinante dovuto a un aborto illegale avuto a Juarez in Messico. Lasciai il mio corpo dopo aver sentito un rombo nelle orecchie e sfavillii nella testa e vidi o mi fu mostrata tutta la creazione. Fu incredibile. Sapevo allora che sarei ritornata solo con una memoria limitata di ciò che mi era stato mostrato o che avevo visto. Sostanzialmente, mi si diceva che tutto ciò che la mente umana percepisce è vero. La morte non esiste. L'anima non muore dopo la morte fisica ed e in grado di viaggiare a una velocità superiore alla luce. Avevo lasciato le stelle dell'universo dietro di me mentre

le superavo a gran velocità. Penso che avrei anche potuto vedere il Creatore. T.M., SANTA FE, NUOVO MESSICO

All'età di undici anni, subii una violenza sessuale in seguito alla quale rimasi incinta. Mia madre e mia nonna mi praticarono un aborto nel mio letto. Ricordo di aver raggiunto un punto in cui il dolore era talmente insopportabile che "lasciai il mio corpo" e mi misi a fluttuare per aria in un angolo della stanza dove incontrai tre entità spirito e discussi con loro sull'opportunità di fare ritorno nel mio corpo. Aver lasciato il mio corpo mi alleviò il dolore del corpo fisico. Molti anni dopo, quando per la prima volta ricordai quell'evento, mi resi conto rivivendo quell'esperienza che una delle entità spirito si era incarnata con le sembianze di mia sorella minore all'età di sedici anni. PAT E., HOUSTON, TEXAS

Avevo dodici o forse tredici anni quando per la prima volta ebbi un'esperienza fuori dal corpo. Qualcuno mi stava picchiando violentemente al punto che la schiena, le gambe e le natiche mi sanguinavano. Il dolore era lancinante e improvvisamente il mio spirito o essenza cominciò a uscire dal mio corpo e mi ritrovai a "fluttuare " per aria, guardando il mio corpo dall'alto che veniva percosso. Non sentivo più alcun dolore: ero solo in grado di vedere chiaramente quello che stava accadendo. Poco dopo le percosse ebbero fine e improvvisamente rientrai nel mio corpo dove ebbi di nuovo la netta sensazione del dolore. Non ero affatto spaventato né provavo nessun altro tipo di sensazione. In realtà si trattava di un'esperienza rilassante. SAM A., PARKTON, MARYLAND

Le esperienze fuori dal corpo provocate da violenze subite sono più comuni di quanto si potrebbe immaginare. Il seguente racconto ne è un esempio.

Cominciò all'età di otto anni, mentre subivo le violenze fisiche di uno dei miei genitori. In quelle occasioni, mi capitava di vivere un'esperienza fuori dal corpo indotta dal mio desiderio di fuggire. Improvvisamente mi ritrovavo, consapevole, sul soffitto all'interno di una lampadina. Per ragioni che non saprei spiegare, lassù mi sentivo al sicuro. Dopo la violenza, uscivo automaticamente dalla lampadina e facevo ritorno nel mio corpo fisico.

'

STEPHEN H., DORAVILLE, GEORGIA

Parto

Le esperienze fuori dal corpo sono molto comuni nel corso del parto. Si tratta di episodi generalmente brevi che si verificano nel corso di un travaglio difficile e doloroso.

Stavo per partorire il mio secondo bambino dopo una gravidanza difficile. Nella sala parto, i dolori erano infernali: poi improvvisamente mi ritrovai a fluttuare in alto. Riuscivo a guardare in basso sotto di me e a vedere una donna in un letto che veniva trasportata in una camera

d'ospedale. Soffriva molto e gridava. Improvvisamente mi accorsi che la donna che stavo guardando ero io! Poi, in un attimo... scomparve. Questo "evento " non mi ha mai abbandonata per più di diciassette anni.

LACEY D., SAN FRANCISCO, CALIFORNIA

Aggressione fisica

Ho vissuto solo un'esperienza fuori dal corpo e in quell'epoca non sapevo di che cosa si trattasse. Mi trovavo nel Maryland nell'ottobre del 1977. Fui aggredita da un uomo che aveva ucciso diverse donne tagliando loro la gola. Ero sicura che mi avrebbe uccisa. Ma, improvvisamente, proprio nel bel mezzo dell'aggressione, uscii dalla sommità della mia testa e andai a mettermi dall'altra parte della stanza da dove assistetti all'aggressione. Sapevo di star bene... di essere uscita dal corpo e che se quest'ultimo fosse stato ucciso, io avrei semplicemente continuato nell'altro. Parlai a "Dio"... per

cercare di trovare un modo per evitare quella morte e risparmiare ai miei genitori le conseguenze di quell'orribile esperienza. A un certo punto, improvvisamente seppi che mi era stata affidata una missione e che non era ancora arrivato il momento di lasciare questo mondo, Senza far alcuno sforzo né pensarci, rientrai improvvisamente nel mio corpo... passando dalla cima della testa. Cominciai a tremare di paura. A quel punto, il violentatore se ne andò per tornare tre volte prima di scomparire per sempre. Dopo quell'esperienza avrei ricordato l'aspetto di quell'uomo anche se fossi stata lucida per tutto il tempo.

Più tardi raccontai, anche se riluttante, al procuratore distrettuale e agli investigatori di polizia quanto fosse successo durante il crimine e con mia sorpresa, essi non sembrarono particolarmente meravigliati. Alcune settimane dopo riuscii a identificare l'aggressore grazie alle fotografie che mi furono mostrate dalla polizia. L'uomo che identificai era effettivamente il pluriomicida e violentatore, che fu in seguito processato e condannato.
ANONIMO

Paura e stress psicologico

Una violenta paura o uno stress subiti possono fungere da potenti motivi scatenanti di esperienze extracorporee. Gran parte degli eventi riportati di seguito rappresenta una scappatoia per uscire da una situazione negativa.

Ho vissuto molte esperienze fuori dal corpo, a partire dall'infanzia e saltuariamente poi nel corso della vita. Ora ho trentacinque anni. Penso che le esperienze fuori dal corpo siano cominciate in seguito a un'esperienza traumatica vissuta da bambino mentre stavo dormendo. Durante la notte ero stato molestato e penso di aver lasciato il mio corpo per la paura. In seguito questa è diventata un'abitudine. Infatti ogni qualvolta subivo uno stress e dormivo supino, inevitabilmente mi separavo dal corpo. Talvolta si trattava di un'esperienza straordinaria: volavo nel mio quartiere di notte sentendomi completamente libero. Talaltra abbandonare il corpo era l'esperienza più spiacevole che potesse capitarmi: mi assaliva la paura di non farvi mai più ritorno, e avevo la sensazione di essere bloccato dagli spiriti. Alla fine mi svegliavo madido di sudore.

Mentre sto dormendo, percepisco un suono acuto nella testa, simile a un segnale radio ad altissimo volume. Il mio corpo sembra percorso da scariche di elettricità, dopodiché sono assalito dalla paura... una voce si avvicina a me e mi dice: «Abbassa il volume, sintonizzati su una stazione». Io "abbasso il volume" nella mia testa e la frequenza radio va a sintonizzarsi su un brano musicale. Logicamente penso che la mia radio si sia accesa da sola, quindi cerco di alzarmi dal letto per spegnerla. Mentre attraverso la stanza, mi rendo conto di non essere nel mio corpo. Mi assale nuovamente la paura che si manifesta insieme al suono acuto. Ritorno nel mio corpo e mi sveglio in preda al terrore. Dopo questo episodio ho sentito quel rumore acuto seguito da voci e da una musica limpida. Ho l'impressione che in dimensioni o frequenze diverse vi siano spiriti capaci di infiltrarsi nella nostra realtà o che stanno conducendo indagini sulle esperienze fuori dal corpo. Come ho già detto, infatti, a volte ho la sensazione che qualcuno mi stia tirando mentre dormo. J.B., BUTTE, MONTANA

Ho avuto circa sei esperienze spontanee extracorporee come questa. La prima mentre ero all'università, causata dalla fatica e dall'enorme stress. Allora non sapevo di cosa si trattasse. Fui presa dal panico quando mi ritrovai a camminare attraverso la stanza senza corpo. Potevo vedere il mio corpo che dormiva nel letto e inizialmente pensai di essere morta, poi mi spaventai a morte. Molti anni dopo quando ho scoperto di cosa si trattava effettivamente, è stato un grande sollievo.

SHAWNA K., CANTÓN, MICHIGAN

Ho ricevuto molte lettere che descrivono esperienze fuori dal corpo che SI SONO verificate in momenti di prolungato sforzo fisico. Le situazioni più comuni si riferiscono a corse su lunghe distanze e a esercizi effettuati sul tapis roulant.

Grave depressione

Fu durante una maratona a cui ho partecipato lo scorso anno che ho vissuto un'esperienza molto strana. Mi trovavo al trentesimo chilometro, quando accanto a me e vidi me stesso che stavo correndo... Sulle prime pensai che fosse qualcuno che aveva la mia stessa corporatura e le mie stesse scarpe, poi mi accorsi che ero io! La cosa più strana era che il mio "compagno " di corsa era madido di sudore, respirava con fatica ed era ovviamente a disagio, mentre io mi sentivo straordinariamente fresco e pieno di energie. Il tutto durò solo alcuni secondi. Quando scrollai la testa, per rinfrescare le idee, ero ritornato nel mio corpo in un bagno di sudore. Raggiunsi il traguardo, ancora incerto su quanto fosse accaduto. Curo molto la mia forma fisica ma quell'episodio mi fece davvero pensare al vero essere che abita dentro di me. MARK L, BERLINO, GERMANIA

A diciassette anni soffrivo di una grave depressione. Avevo un istinto suicida e avevo perso ogni interesse per la vita. Una notte mi svegliai improvvisamente dopo aver fatto un sogno e mi sentii completamente separata dal corpo mentre fluttuavo al di sopra di esso. Sentii anche un rumore assordante e provai una sensazione di intensa energia simile all'elettricità o qualcosa del genere. Parlavo a me stessa dicendomi: «Merda, basta, non ne posso più!», perché non avevo mai provato nulla di simile. La cosa strana è che volevo morire, ma quando vi fui quasi vicina, improvvisamente fui presa dalla paura e pregai di sopravvivere. LAUREN J., KINGSTON, JAMAICA

Talvolta, l'esperienza fuori dal corpo è indotta non da un trauma di una certa importanza, ma solo da uno shock inaspettato.

Da bambina ebbi un'esperienza spontanea fuori dal corpo poco dopo essere andata a dormire. Avevo fatto la pipì a letto e mio padre dopo avermi sgridata mi aveva sculacciata. Io assistetti a tutta la scena da un angolo del soffitto. NADINE G., BISMARK, NORTH DAKOTA

Malattia

Spesso la malattia e un eccesso di febbre vengono descritti come cause scatenanti di un'esperienza extracorporea. Molti pensano che il collegamento tra il corpo fisico e il corpo spirituale divenga più sottile nel corso di una grave malattia. Di seguito vengono riportati alcuni esempi.

La mia prima esperienza mi capitò all'età di dodici anni. Era notte. Avevo un forte mal di gola causato da un'infezione da streptococco. Era buio e i miei genitori stavano dormendo. Mi svegliai e mi ritrovai a fluttuare in alto, rasente al soffitto della mia camera da letto. Non feci caso se il mio corpo fosse nel letto, occupato com'ero a pensare che mi trovavo a pochi centimetri dal soffitto della stanza. Mi sentivo leggero e trasparente e mi spostai da un angolo all'altro del soffitto. Questa esperienza si ripetè più volte finché non mi ritrovai fuori

a volare e a dominare dall'alto il panorama sopra le cime degli alberi. Era meraviglioso. BOBBI R, CORPUS CHRISTI, TEXAS

L'esperienza fuori da corpo di cui conservo il primo ricordo in assoluto avvenne all'età di cinque o sei anni. Avevo il vaiolo ed ero molto malata. La febbre era particolarmente alta. Tutto quello che ricordo dell'esperienza è di essermi sollevata lentamente fino a raggiungere il soffitto e di aver gettato uno sguardo in basso a me stessa malata nel letto. Mia madre era molto preoccupata per la mia malattia ed era seduta accanto a me che parlava al telefono con il medico. Questi le disse di farmi un bagno ghiacciato per far scendere la febbre. Ricordo perfettamente che ero molto curiosa e preoccupata per me stessa nel letto... ma anche estremamente calma, tranquilla e quieta Mi piaceva la sensazione di fluttuare ed ero felice di essere separata dall'evidente sofferenza che il mio corpo stava sopportando in quel momento. Volevo dire a mia madre che sarei guarita. Tutta l'esperienza durò pochissimo, davvero. L'aspetto divertente è che a quel tempo non mi chiesi nemmeno quanto strano fosse tutto ciò. Lo accettai semplicemente come se fosse un evento del tutto normale. Fu molto più in là negli anni, durante l'adolescenza, che mi resi conto quanto strano fosse che il mio unico ricordo di quella malattia fosse quello legato al punto strategico del soffitto. Allora chiesi chiarimenti a mia madre e, con enorme sorpresa, appresi che tutto ciò che ricordavo di aver visto e udito durante l'esperienza fuori dal corpo era accaduto davvero. SALLY I., TORONTO, CANADA

Ero a letto sofferente per una malattia virale e avevo una febbre molto alta. La cosa continuava ormai da due giorni quando una notte, raggiunto uno stato convulsivo nel letto, sentii che le mie orecchie cominciavano a suonare ed ebbi l'impressione che nel corpo non avessi alcuna sensazione. Provavo anche una sensazione come di cadere. Non avevo paura, il che mi sembrava strano. Poi vidi una luce allargarsi sempre più, potevo quasi sentirne il calore. Ricordo di aver parlato con qualcuno senza conversare realmente ma comunicando. Questo qualcuno mi diceva: «Non ti preoccupare vedrai che guarirai». Per tutto il tempo pensai che quella persona fosse mia madre. La mattina dopo, al risveglio, mi sentivo molto meglio. Era tarda mattinata, quasi mezzogiorno, quando mia madre entrò nella mia camera e mi chiese come stavo e se avevo voglia di mangiare. Le dissi che mi sentivo molto meglio e che avevo proprio appetito e che, come lei mi aveva detto la sera prima, presto mi sarei rimessa. Mi guardò disorientata dicendomi: «Ma io non ti ho parlato ieri notte». PATY, MONTPELIER, VERMONT

Stress e mancanza di sonno: il volo sconosciuto di Charles Lindbergh

I momenti più avvincenti del volo transoceanico che Lindbergh effettuò nel 1927 potrebbero corrispondere alla diciottesima ora di volo. Immerso nel buio della notte con lo sguardo fisso sul pannello degli strumenti e lottando con un incontrollabile desiderio di dormire, Lindbergh descrive chiaramente i pensieri sulla separazione tra mente e corpo.

Durante un lungo volo, dopo momenti di crisi e ore di fatica, mente e corpo si separavano fino a diventare a tratti completamente distinti come se il corpo fosse solo un involucro al quale la mente era stata associata ma da cui era disgiunta. La coscienza evolve indipendentemente dai sensi comuni. Senza aiuto è possibile vedere con gli occhi a distanze che superano l'orizzonte visivo.

Lindbergh prosegue la sua premessa affermando che...

Questa coscienza essenziale non ha bisogno di un corpo per viaggiare; non ha bisogno di aerei, motori, strumenti ma solo del distacco dalla carne, che le condizioni che ho vissuto rendono possibile

Lindbergh si rese conto che gli altri avrebbero imputato a un'allucinazione la sua esperienza fuori dal corpo. Nella sua autobiografia, l'aviatore replica alle accuse concludendo:

Le mie visioni possono essere facilmente spiegate con la ragione, ma più vivo, più credo che la razionalità sia limitata.

Queste esperienze spontanee gettano una luce sulla grande varietà di viaggi extracorporei che oggi vengono raccontati. La separazione della coscienza dal corpo può essere dovuta a cause diverse. Prove dimostrano che tutti sperimentano una separazione della coscienza dal corpo in forme diverse: si può trattare di eventi volontari, indotti da circostanze esterne oppure controllati dallo stesso soggetto.

(.

CAPITOLO 4

Esperienze trasformative

Questo nucleo spirituale intimorisce a tal punto che la persona, travolta, viene scaraventata immediatamente e definitivamente in un modo di essere del tutto nuovo.

KENNETH RING, HEADING TOWARD OMEGA (N.d.T.: Direzione: Omega)

Le esperienze fuori dal corpo sono spesso caratterizzate da avventure spirituali travolgenti capaci di cambiarci la vita. Ciò vale in particolar modo per i viaggi extracorporei controllati dal soggetto, dato che in quest'ultimo caso i viaggiatori sono già preparati ad affrontare le avventure che li attendono. Questi spesso riferiscono di aver subito un cambiamento istantaneo e sostanziale della loro consapevolezza nonché della percezione dell'universo e di se stessi. Chi ha vissuto una profonda esperienza fuori dal corpo descrive una straordinaria accelerazione dell'evoluzione personale, forse ascrivibile all'accresciuta capacità di penetrare e di conoscere, di comprendere le questioni della vita passata e di superare le paure. Inoltre, gli incontri spirituali completamente consapevoli con persone care, guide o esseri angelici possono dar vita a uno spostamento si gnificativo della propria coscienza e tradursi in un'esperienza estremamente trasformativa.

REALIZZAZIONE DEL SÉ

Al centro di ogni stato trascendentale e mistico di consapevolezza vi èlo spostamento della coscienza dal corpo fisico e dai suoi sensi verso

l'essenza spirituale senza forma che alberga all'interno di noi. Molte

persone si riferiscono a tale esperienza in termini di realizzazione del

sé o consapevolezza di Dio. Per migliaia di anni, i maestri spirituali

hanno insegnato che l'atto di allontanarsi dai sensi è fondamentale per

sperimentare consapevolmente il proprio sé spirituale. Testi spirituali

provenienti da tutto il mondo parlano dell'importanza di trascendere il

corpo e di intraprendere lo straordinario viaggio dell'anima nei regni

puri dello spirito. Le esperienze spirituali autentiche hanno un comune denominatore: avvengono tutte oltre i limiti dei sensi fisici.

Questo processo è di importanza capitale perché ci conduce al centro della nostra evoluzione spirituale e cominciamo a renderci conto che

Il cammino diretto verso il rafforzamento del nostro potere consiste

nella capacità di ognuno di trascendere i densi limiti corporali per sperimentare la nostra vera essenza spirituale. Non vi è nulla che possa

sostituire l'esperienza spirituale personale e il contatto consapevole

con lo spirito. Le esperienze riportate di seguito sono esemplificative

di trasformazioni personali verificatesi come dirette conseguenze di

avventure fuori dal corpo.

Nel 1996 ebbi un'esplosione emotiva e spirituale che scaturì in due episodi di esperienze fuori dal corpo. Entrambe ebbero luogo mentre, a letto, praticavo una meditazione con respirazione profonda e scendevo nel profondo della coscienza verso il mio sé inconscio. Il mio corpo cominciò a vibrare e a emanare energìa da tutti ipori. Sulle prime fui assalita dalla paura, ma non mi fermai. L'esperienza continuò e mi ritrovai in un luogo che posso solo definire come "la mente di Dio ". Lo definisco "luogo " anche se non posso dire ci fosse né spazio né tempo. Mi trovavo nella mente di Gesù sulla croce, e di Budda e di tutti i profeti e santi che abbiano vissuto nella storia. Potevo sentire tutte le nascite, le vite e le morti dell'umanità come se mi trovassi in un mare

infinito, senza inizio né fine, essere puro. Riuscivo ad abbracciare i miei genitori con le mani, anche se non con quelle fisiche, ma non saprei in che modo esprimermi altrimenti, quindi amare e perdonare. Riuscivo a perdonare tutti e a non proiettare altro che amore. QRA(!E A., ST. PAUL, MINNESOTA

ESPERIENZE SPIRITUALI PROFONDE

Uno degli straordinari vantaggi dell'esplorazione fuori dal corpo è rappresentato dall'approccio diretto allo sviluppo spirituale. Sia durante le avventure volontarie sia durante le avventure controllate dal soggetto, vengono descritte profonde esperienze spirituali.

Durante la mia quarta esperienza fuori dal corpo controllata urlai che dovevo vedere Dio. E impossibile descriverlo a parole, ma improvvisamente mi parve di essere scaraventato in alto e di attraversare strati di colori. Mi abbandonai completamente al forte movimento. Provai un'assoluta comunione con tutte le intelligenze, tutte le vite. La mia coscienza si fuse con

l'universo, con Dio e per alcuni momenti tutta la conoscenza fluì attraverso di me. Fu il momento più entusiasmante della mia vita. KEITH H., HANOVER, PENNSYLVANIA

La mia esperienza fuori dal corpo si verificò durante la mia ricerca di Dio. Mi addormentai per risvegliarmi subito dopo e percepire una luce e una sorta di ronzio. Poi guardai la mia mano e lo sentii. La mano era reale e solida, seppur priva di calore. Lasciai il mio corpo e raggiunsi una camera bianca luminosa. Mi fermai sulla soglia e dissi: «Sé superiore, ora!». Sulle prime non avvenne granché, quindi gridai ancora più forte nella mia mente: «Sé superiore, ora!». Improvvisamente, come un razzo, penetrai attraverso luci e stelle. La mia coscienza si allargò a comprendere tutto l'universo. Le parole non sono in grado di descrivere tutto questo perché non possedevo più né forma né sostanza. Improvvisamente mi trovai in un oceano incredibile di pura luce vivente, che conteneva tutto: tutta la conoscenza, la consapevolezza, le risposte e io ero una parte del tutto. Non avrei mai voluto partire. ROBERT J., YORK BEACH, MAINE

ESPANSIONE DELLE CONOSCENZE

Molte esperienze trasformative implicano l'acquisizione di conoscenze. Nel corso di questo tipo di esperienze la nostra capacità di penetrare la realtà e di acquisire conoscenze supera di gran lunga le nostre capacità normali. Quando ci troviamo fuori dal corpo, le nostre menti rappresentano spesso un'immagine di conoscenza a noi prossima e comprensibile. Questo fenomeno assume spesso l'aspetto di un libro, di una biblioteca o di un sapiente.

Sento un'energia vibratoria e fluttuando, esco dal mio corpo. Attraverso la porta e mi ritrovo in un nuovo ambiente: vedo un pilastro di luce alto circa un metro e mezzo. Percepisco l'intensità della luce e ne sono attratta. Mentre mi avvicino, riesco a vedere un libro poggiato sulla sommità della colonna di luce. Mi avvicino ancor di più e riesco a percepire una potente energia che viene irradiata dal libro. Mi rendo conto immediatamente che si tratta del Libro del Sapere. Apro il libro e percepisco un'ondata di conoscenza fluire dentro di me. E difficile esprimerlo a parole perché mi sento invadere da un flusso di conoscenza pura che penetra dentro di me. Non riesco ad assorbirla interamente. Mi sembra che straripi. Cerco di trattenerla ma non riesco. Ho l'impressione che una scarica elettrica di forte intensità o una scossa avanzi e mi attraversi. Dopo poco rientro con un sussulto nel mio corpo. Anche se non riesco ad assorbire tutta la conoscenza, è consolante sapere che è a mia disposizione. BERT M., SHARPESBURG, VIRGINIA

Pensavo di dormire invece sono sveglia e sto fluttuando. Riesco a guardare intorno a me come se possedessi una decina di occhi che circondano la mia testa. Mi trovo in un cielo blu brillante con soffici nuvole. Davanti a me c'è un'immensa scala bianca come nei teatri

holliwoodiani degli anni Cinquanta. È immensa e si inanella intorno a un pavimento bianco e lucente, circondato a sua volta da unabalaustra che mi arriva alla vita. Vedo anche un tavolo e una sedia tutti fatti di materiali bianchi lucenti. Penso: «È questo l'aspetto del Paradiso?». Sulla sedia è seduto un ometto con un papillon rosso. Sono sicura che indossa qualcos'altro, ma non riesco a ricordare. Sembra abbastanza maldisposto nei miei confronti. Mi dice: «Leggi quel libro». Io gli chiedo: «Quale libro?». «Lo sai...leggilo!». Mentre rifletto sulla domanda, rientro nel mio corpo e rimango in catalessi per qualche momento. Non sono ancora sicura a quale libro si riferisse . ma dopo quell'esperienza ho intensificato la mia ricerca spirituale e sono diventata una frequentatrice abituale dei viaggi extracorporei. Oggi ogni qualvolta legga un libro spirituale, penso tra me e me: «Sarà questo?». Probabilmente non lo saprò mai. Ma sono più sicura che mai che la mia vita continui oltre il corpo. P.L., ROCHESTER, NEW YORK

Quando facciamo ritorno al nostro stato di coscienza fisico, siamo ostacolati immediatamente dai limiti del nostro cervello biologico, dal tempo lineare e dalla densità della materia. Suggerisco di concentrarsi sul tema o sul messaggio veicolato dall'esperienza e di annotare quanti più dettagli possibile. Catturate quanto più potete l'essenza della vostra esperienza. Lasciate fluire le informazioni o le immagini senza cercare di modificarne mentalmente il contenuto. E importante prendere nota delle proprie esperienze perché in genere le indicazioni che riceviamo divengono chiare settimane, se non mesi dopo.

PERCEZIONE A TRECENTOSESSANTA GRADI

Una delle esperienze trasformative raccontata con più frequenza si riferisce alla capacità di sentire contemporaneamente in tutte le direzioni. Lunghi anni di esperienza e di ricerca mi consentono di affermare che questo è il nostro modo normale di percepire.

Percepii forti vibrazioni seguite dalla sensazione di fluttuare. Più volte chiesi consapevolezza con la mia mente. Dopodiché sentii un flusso di luminosità e di libertà percorrere il mio corpo. Stavo fluttuando in quello che posso descrivere solo come un mare di sapere. Non so bene per quale ragione pensai all'importanza delle vite passate (non ne ero una fervida credente) e immediatamente mi trovai in un nuovo ambiente. Mi trovavo in quello che potrei descrivere solo come un cinema a 360 gradi. Davanti a me apparve un'infinita serie di immagini. Tutte le storie avevano un capo e una coda: alcune erano tragiche, altre piacevoli, ma tutte comunque legate a me. Mi rispecchiavano. Sono stupita dalla complessità e al tempo stesso dalla semplicità di tutto ciò. So cose su me stessa che non riesco a spiegare. ROBIN K., OLYMPIA, WASHINGTON

LA PRESENZA DI INTELLIGENZE

E normale che gli esseri spirituali si presentino sprovvisti di forma o aspetto esteriore. Non bisogna stupirsene perché il nostro stato di coscienza naturale risiede al di là dei concetti tridimensionali. Il nostro modo di percepire e di interpretare queste esperienze dipende dal nostro stato di coscienza e dalle nostre credenze.

Mentre facevo un pisolino pomeridiano, mi svegliai e mi ritrovai in uno stato di profonda consapevolezza, in presenza di un'enorme palla di luce. Tuttavia non si trattava del sole, ma di un'intelligenza. Fui scioccato dalla realtà di questa esperienza. Immediatamente compresi che si trattava di Dio. Ero talmente sorpreso che, ancor prima di trovare il tempo di pensare alle mie parole, stavo gridando: «Allora esisti!», perché allora non credevo alla sua esistenza. Quel sole lucente o Dio era privo di faccia, ma formato di sola luce. Riuscivo tuttavia a percepire che mi stava sorridendo. Mi sembrava guardasse dentro di me più profondamente di quanto nessuno avesse mai fatto prima. Mi sentii del tutto trasparente. In realtà non percepivo la presenza di un corpo, ero formato solo di intelligenza. Non mi sono mai sentito più

nudo in vita mia. Quell'essere mi conosceva, sapeva tutto di me . immediatamente. La mia reazione al suo cospetto fu il desiderio di nascondermi. Non ero abituato a essere guardato tanto in profondità. Prima di rendermi conto di quello che stavo facendo, mi allontanai da quel sole meraviglioso, anche se non avevo un corpo. Mi vergognai di me stesso per tutto quello che avevo fatto o non avevo fatto durante la mia vita... Ebbi l'impressione, mentre mi allontanavo da quella presenza, di non allontanarmi affatto. Infatti quell'essere è ancor oggi al mio fianco, più di prima.

INCONTRARE PERSONE CARE

Uno dei principali vantaggi dell'esplorazione extracorporea consiste nella capacità di incontrare consciamente i propri cari e verificare la propria immortalità. Queste esperienze sono spesso responsabili di uno spostamento sostanziale della propria coscienza.

Nel corso di un'esperienza fuori dal corpo parlai con un parente defunto e mi fu chiesto se volevo rimanere. Ero in presenza di un essere di luce amorevole che mi disse che toccava a me scegliere. Molto tranquillamente, sentii le voci dei miei bambini che provenivano da un'altra camera. A quel punto risposi che sarei ritornata per continuare ad allevarli. Fu un'esperienza profonda che cambiò per sempre la mia vita. Da allora non ho più paura della morte e le mie priorità sono ben diverse da quelle passate. SANDIT, SEATTLE, WASHINGTON

STRATI DI ENERGIA E DI COLORI

I viaggiatori astrali spesso riferiscono di provare la sensazione di muoversi attraverso strati di energia e di colore. Poiché l'universo è Un flusso multidimensionale, qualsiasi movimento della coscienza è

per sé interdimensionale. Credo che gli strati di colore descritti non siano altro che l'interpretazione che la nostra mente dà ai diversi livelli di energia di cui è formato l'universo.

Alcuni mesi fa, tutte le notti prima di addormentarmi, ero solito mettere in pratica una tecnica per separarmi dal corpo. Ero molto concentrato nella ricerca di risposte e sulla possibilità di vivere un'esperienza spirituale. Una notte mi addormentai normalmente e fui svegliato da una scossa che mi diede l'impressione che la mia stanza fosse attraversata da un treno. Provai a muovermi ma invano. Poi pensai alla possibilità di conoscere Dio. Immediatamente fui scaraventato attraverso una serie incredibile di strati di colore e mi ritrovai a fluttuare in un oceano infinito di luce bianca. Ero collegato a tutti e a tutto. ERIC L., DETROIT, MICHIGAN

Nel corso di una delle esperienze fuori dal corpo più profonde, attraversai un arcobaleno. Tutto il mio essere fu completamente circondato da un mare infinito di colore liquido, traboccante di luce amorevole. Avevo l'impressione di essere la luce, ma allo stesso tempo mi sentivo un individuo. Ero circondato da una sensazione meravigliosa di pace e di amore. Ero parte dell'universo. Tutto il sapere era lì con me. ALAN D., PALM BEACH, FLORIDA

SPOSTAMENTI DI COSCIENZA

Le esperienze fuori dal corpo sono in grado di per sé di generare notevoli spostamenti di coscienza e di percezione, che a loro volta danno il via a rapidi mutamenti di comportamento.

Ero distesa sul letto e pensavo intensamente alla morte e a suicidarmi. Così facendo, cominciai a cadere sempre più giù nel retro della mia mente. Quindi provai un senso di incredibile pesantezza al petto e pensai veramente di essere sul punto di morire. Vidi quindi un lampo e cominciai a fluttuare sopra il mio corpo, da dove riuscivo a vedere me stessa. E la sensazione più intensa che abbia mai provato

nella quale mi sono resa conto che la vita è bella e degna di essere vissuta.

(AULA G., LOS ANGELES, CALIFORNIA

L’esperienza della proiezione della propria coscienza oltre il corpo può avere un impatto travolgente immediato sulla propria esistenza. Avete la netta conferma della vostra immortalità e vi vedete sotto una luce incredibilmente nuova. Vi rendete conto, spesso per

la prima volta di essere spirituali e al tempo stesso totalmente responsabili delle Vostre azioni. Si tratta di uno spostamento trasformativo e travolgente della vostra coscienza che produce benefici immediati e duraturi.

E passato un mese da quando ho avuto un'esperienza fuori dal corpo e ancora non riesco a rendermi conto di quanto fosse reale. Da quella notte improvvisamente tutto è cambiato. Ho visto e vissuto esperienze che non riesco a descrivere. E difficile spiegarlo ma mi rendo conto di essere molto di più di quanto avrei mai immaginato di poter diventare. IARRY H., PRIGIONE, CALIFORNIA

Un'esperienza fuori dal corpo è una potente chiamata di sensibilizzazione capace di scrollare anche il più incallito dei criminali. Un detenuto attualmente ospite della prigione di New York racconta la seguente esperienza.

Non sono uno che crede in questo genere di cose ma, per un mese, ho deciso di provare una delle tecniche presentate nel suo libro [Avventure fuori dal corpo]. Dopo circa tre settimane si verificò qualcosa di molto strano: fui svegliato dal rumore assordante di un motore. Il giorno successivo, mi svegliai, spaventato, all'udire dei suoni, dopodiché non riuscii a muovere il corpo per alcuni minuti. Non mi piace doverlo ammettere, ma ho avuto davvero paura. So che lei dice che bisogna aspettarsi cose di questo tipo e abbandonarsi a esse, ma nulla può prepararti ad eventi tanto reali. In ogni modo, ho continuato ad applicare le tecniche per altre due settimane. E poi mi capitò davvero: mi svegliai completamente paralizzato, ma questa volta rimasi calmo e pensai al la porta. E zacchete, eccomi improvvisamente vicino alla porta d'acciaio

da dove riuscivo a guardare dall'altra parte. La porta e i muri erano diventati strati di nebbia. Toccai la nebbia e vi passai attraverso. Mi ritrovai improvvisamente in un luogo diverso, un campo verde. Fui talmente scioccato dal cambiamento che mi sembrò di rientrare nel mio corpo. Aprii gli occhi e mi sentii paralizzato per alcuni secondi. Poi fui colpito come da un fulmine a ciel sereno: era tutto vero. Rimasi lì disteso, profondamente sorpreso: «Questa è la cosa più sorprendente che si possa immaginare: come posso raccontarla senza passare per pazzo? Questa esperienza modifica profondamente ciò che credevo di conoscere o pensavo reale. Devo saperne di più, vedere di più». T.R., CARCERE DI NEW YORK

I crimini sono commessi da individui che hanno perso di vista il loro vero sé e la loro esistenza spirituale e che soffrono, in un certo qual senso, di una particolare forma di amnesia. Hanno dimenticato di essere creature spirituali immortali dotate di capacità creative assolutamente illimitate. Sono scollegati dall'unica grande verità dell'universo: ovvero dal fatto di essere potenti creature spirituali, responsabili della loro realtà e della propria vita, delle azioni positive così come di quelle negative.

QUALITÀ TRASFORMATIVE GENERATE DA ESPERIENZE EXTRACORPOREE

• Maggiore rispetto per la vita

• Maggiore autostima che va oltre la realtà fisica

• Maggiore collegamento spirituale

• Minore ostilità e violenza

• Maggiore consapevolezza della realtà

• Maggiore interesse in una ricerca personale di conoscenza e saggezza

• Maggiore rispetto per se stessi e senso di responsabilità

• Verifica personale dell'immortalità

• Maggiore consapevolezza della propria interconnessione con gli altri

•

• (cambiamenti psicologici sostanziali dovuti a incontri potenziali con esseri spirituali, persone care e guide. Ricordo che un parente mi aveva regalato il suo libro [Avventure fuori dal corpo] lo studiai per un mese, mettendo in pratica le tecniche ogni sera prima di addormentarmi. Per diverse volte nell'arco di svariate settimane, percepii i suoni e le vibrazioni che lei descrive. Poi una notte, sentii un fortissimo trambusto seguito da catalessi. Ero spaventato, ma mantenni la calma. Feci quello che lei consiglia di fare e mi lasciai andare. Provai una sensazione di movimento e mi ritrovai in un campo circondato da soldati morti e feriti. Era una vallata verdeggiante circondata da tre cime montuose nella quale l'aria era particolarmente fredda. Dedussi che i combattenti erano scozzesi perché indossavano il kilt e non una divisa militare qualsiasi. Fui attirato da un uomo che aveva una spada sguainata sopra la sua testa, in procinto di attaccare un uomo ferito per terra. Esitò, poi riuscii a leggere nel suo pensiero: «Non ce la faccio più. Bisogna smettere di ammazzarsi». In quel momento, un soldato della fazione opposta lo attaccò alle spalle e lo uccise. Mi sentii inutile e vulnerabile: sensazioni che generalmente non conosco. Pensai che quell'uomo fosse stato coinvolto in una situazione nella quale non voleva combattere ma in cui non aveva scelta per il tipo di vita per il quale aveva optato. E poi tutta l'immagine divenne chiara: quell'uomo ero io. Quando abbandonai quell'esperienza, mi sentii stordito, incapace di muovermi. Al mio risveglio, i pensieri mi riportarono al campo di uomini morti e mi resi conto che mi sarei ritrovato sempre su un campo di battaglia dove l'opzione era uccidere o essere ucciso finché non avessi operato un decisivo cambiamento nella mia vita. Questo episodio risale a qualche mese fa. Dopo quell'esperienza mi sono concentrato sul cambiamento di rotta. Oggi so che prima di riuscire a procedere devo rompere consapevolmente un circolo vizioso. JEROME J., CARCERE DEL MARYLAND

Le tecniche quotidiane di Jerome per uscire dal corpo gli hanno per messo di aprire la strada verso una svolta decisiva della sua consapevolezza, creando in tal modo l'opportunità per la sua anima di orchestrare l'esperienza necessaria per il suo sviluppo personale. Spesso perché sia possibile un cambiamento personale è necessaria una radicale chiamata di sensibilizzazione che ci consenta davvero di "afferrarla". Ricordiamo che una profonda esperienza extracorporea è in grado di risvegliare anche l'animo più addormentato.

RIVELAZIONI SULLA VITA PASSATA

Quando spingiamo l'esplorazione oltre il corpo fisico, tempo e spazio smettono di esistere come li percepiamo normalmente. Di conseguenza, quando ci troviamo fuori dal corpo, risulta normale percepire volontariamente diversi momenti temporali: passato, presente e futuro. In base alle mie esperienze e al consistente feedback ricevuto, ritengo che tutte le esperienze e gli eventi possiedano un'impronta energetica intrinseca e che l'uomo sia naturalmente attirato verso l'energia, elemento fondamentale del suo sviluppo personale. Nel corso di un'esperienza fuori dal corpo siamo spesso attirati dalla forte impronta energetica di un evento passato irrisolto che esercita la sua influenza sul nostro attuale stato di coscienza. Tutta l'energia cerca un equilibrio, quindi ogni esperienza ha tutte le potenzialità per raggiungere tale equilibrio e determinatezza all'interno di ciascuno di noi.

Nel corso delle esperienze fuori dal corpo vengono spesso descritte immagini e rivelazioni volontarie appartenenti alla vita passata. E ciò vale in particolar modo per i viaggiatori esperti che controllano e dirigono le proprie avventure. E importante sapere che possiamo utilizzare la nostra esperienza extracorporea per ottenere chiarimenti o informazioni aggiuntive su una situazione o incontro immediato ponendo domande specifiche del tipo: "Che anno [o paese] è?" oppure "Perché questo evento è importante per me?". Spesso la risposta apparirà sotto forma di conoscenza interiore oppure voce o messaggio chiaro invisibile. Qui di seguito ne riporto due esempi: ebbi la sensazione di ricevere una spinta, dopodiché mi ritrovai in un ambiente. Mentre mi dirigevo verso la cucina al piano sotto, mi resi conto che la casa nella quale vivo attualmente non ha una cucina al piano sottostante. Tuttavia, "conoscevo" quella casa in ogni singolo dettaglio ed era la mia casa. Notai il frigorifero, lo aprii e vidiche era pieno di cubi di ghiaccio, come i frigoriferi di una volta. Poi vidi un calendario appeso al muro e vidi che la data indicata era settembre 1936! In seguito con mio marito, non quello di questa vita, mi rividi su un peschereccio. Il capitano si avvicinò a me e mi consigliò di abbandonare il mio lavoro perché c'erano uomini disoccupati che ne avevano bisogno. Avevo letto dell'illusione del tempo e mi sentii come ingiusta fosse la mia vita passata. Questa esperienza mi consentì di acquisire una nuova prospettiva sulla spiritualità della mia vita attuale. ... IOPLIN,MISSOURI

Occasionalmente mi capita di vivere esperienze extracorporee volontarie mentre dormo. In genere si tratta per me di esperienze scioccanti perché la mia realtà è totale, affatto onirica. Nell'esperienza fuori dal corpo più memorabile che ricordo di aver vissuto, mi ritrovai coinvolto in una battaglia durante la seconda guerra mondiale in Francia. I miei uomini e io fummo immobilizzati da una mitragliatrice tedesca e due dei miei amici più intimi caddero a terra morti proprio accanto a me. Mi spaventai a tal punto che mi feci la pipì addosso. Persi completamente la testa e lottai come un pazzo finché un'esplosione non mi fece saltare in aria. Immediatamente intorno a me tutto divenne tranquillo e cominciai a fluttuare per aria sui resti del mio corpo. Era tutto così reale come qualsiasi altro evento della mia vita. Quell'esperienza mi ha fatto capire che la reincarnazione è assolutamente reale. TOM G., DAYTON, OHIO

VISITARE LA FUTURA CASA SPIRITUALE

Molte persone mi hanno confidato di aver visitato la loro futura casa spirituale. Esse affermano che se ne conosce la dislocazione geografica che è inequivocabilmente familiare.

Quando mi separo dal corpo, mi sento molto bene: ho la sensazione di essere estremamente libera e felice. Generalmente, cammino attraverso un muro, perché quasi sempre finisco in un luogo inaspettato. Questa volta dico a me stessa: «Voglio vedere dove andrò a finire quando morirò». Immediatamente mi ritrovo in un luogo grigio e ripeto: «Chiedo di andare nel luogo dove finirò quando morirò». Allora mi muovo verso l'interno attraverso nuvole grigio-bluastre e mi sento risucchiare come se la mia testa fosse aspirata verso l'interno. Improvvisamente mi metto a fluttuare in un luogo assolutamente magnifico. Lo riconosco e dico: «Il lago». So che una parte di me è già stata qui prima. Il lago è di enormi dimensioni e dista circa sedici metri dalla parte opposta dove si trova una catena montuosa bassa. Il sole fa capolino e nell'acqua si rispecchiano le montagne. Una parte del lago è sormontata da una leggera foschia. Mi sento invadere di emozione e di gioia. Mi sento come a casa. Non ho paura della morte. Sono tornata a casa.

CATHY L., FARMINGTON, MICHIGAN

MEMBRANE DI ENERGIA

Le membrane di energia sono campi energetici che apparentemente separano due dimensioni, ovvero densi strati di energia, spesso descritti come una densa bruma, strati di colore, canali di liquido o come tipi differenti di muro o di confini. Il nostro movimento attraverso le membrane è a senso unico per determinare la nostra posizione e passare da un livello di energia all'altro. Muovendosi da una parete o membrana percepita non stupisce affatto che l'ambiente cambi.

Dopo essermi separato dal corpo, mi ritrovai immediatamente a sprofondare attraverso una sorta di strato o membrana nell'oscurità. Improvvisamente, ero in un'oscurità densa di stelle e di punti di luce come se stessi viaggiando nello spazio. Quindi mi spostai attraversando un altro livello, pieno di oscurità e di stelle e quindi in un altro e un altro ancora. Più mi allontanavo, più mi sembrava di aumentare divelocità. Mi ritrovai in una nuova realtà di vibrante energia. MI NRY N., SEDONA, ARIZONA

ESPERIENZE EXTRACORPOREE VISSUTE DURANTE LO STATO DI VEGLIA

Benché le esperienze extracorporee che si verificano in uno stato consapevole di veglia siano rare, vi sono alcune testimonianze che vanno in questa direzione. Quella che riporto di seguito ne è un esempio. Ho vissuto tredici esperienze fuori dal corpo dall'età di sette anni, oggi ho quarantasette anni. Durante l'ultima esperienza fuori dal corpo ho avuto la consapevolezza di Dio. Era il 13 novembre del 1992, era tarda notte e stavo ancora lavorando. Mi sdraiai all'indietro sulla sedia sulla quale ero seduta e mi stiracchiai e, in un attimo, mi ritrovai fuori dal corpo con una visione a 360 gradi. Potevo vedere in ogni luogo, contemporaneamente! Guardai in avanti e vidi una tenda nera luccicante che si allungava fino all'infinito. Mi a corsi di un puntino di luce direttamente dietro di me. Pensai: «Che bello, una stella solitaria». Ero sorpresa come una bambina in presenza delle meraviglie che mi stavano davanti. Ebbi l'impressione che la stella mi colpisse alla nuca, dopodiché il mio corpo-anima fu scosso e scagliato nella luccicante realtà che mi stava dinanzi. Immediatamente ricordai la vita della mia anima: tutte le mie vite passate, e tutto ciò di cui la mia anima dalla sua creazione si era resa responsabile nel vasto universo di Dio. Ricordai il dovere eterno della mia anima e il suo scopo. Appresi anche che la mia anima era stata creata prima della creazione dell'universo fisico, che la mia anima, assieme a miliardi di altre anime, era responsabile della creazione dell'universo fisico. Mi ricordai anche la ragione che mi aveva condotta sulla Terra in questa vita e di avere una missione o dovere da compiere che solo la mia anima può portare a termine. DREW B., ST. AUGUSTINE, FLORIDA

ESPERIENZE CON ANGELI

Gli incontri con angeli possono essere interpretati in modi alquanto diversi. Alcuni credono che questi esseri eterici siano guide e aiutanti spirituali, mentre altri insistono che si tratti in realtà degli angeli biblici. A prescindere dall'interpretazione che ne diamo, l'aspetto importante è che essi appaiano come particolarmente reali agli occhi del soggetto che vive l'esperienza. Il motivo di fondo della "visione" è rappresentato da uno spostamento interno della coscienza, testimoniato dall'aumento di esperienze volontarie fuori dal corpo che si verificano in procinto di morte, di cui si ha conoscenza. (Quest'ultimo fenomeno è illustrato in modo più approfondito nel capitolo 8 "Una nuova visione della morte e dello stato di premorte").

In posizione supina, ripetei in silenzio due affermazioni: «Rimango cosciente mentre scivolo nel sonno» e «Ora sono fuori dal corpo». Ci vollero quindici minuti prima che il mio corpo fosse assopito e stanco, quindi ripetei le affermazioni nella mia mente. Quando il mio corpo stava per scivolare nel sonno, mi ritrovai immediatamente fuori dal corpo. Mi resi conto che ero proprio all'esterno del corpo, in prossimità della porta. Notai che una persona, in abiti scuri, stava entrando nella stanza. La mia visione era offuscata e pigra, pur essendo piuttosto cosciente e consapevole. La stanza era ancora immersa nel buio, perché quella persona non aveva ancora acceso la luce. Poi la scena cambiò e mi ritrovai in un ambiente nebuloso. Accanto a me c'era un angelo che sedeva su quella che, a prima vista, sembrava una nuvola, con un libro in grembo. Sapevo che si trattava di un angelo perché, in primo luogo, lo avvertii, e poi perché vestiva di bianco. Per tutto il tempo, rimasi molto calmo e consapevole di ciò che stava accadendo. L'atmosfera intorno era alquanto offuscata. Sul lato opposto all'angelo si apriva un sentiero bianco che conduceva al cielo superiore. Concentrato sul libro, chiesi all'angelo: «Che cosa contiene quel libro ?». La risposta venne informa di immagini che entrarono nella mia mente: «Vediamo che cosa hai fatto durante la vita». Mi furono quindi mostrate cose su me stesso di una certa importanza e fui sorpreso della semplicità del tutto. Ora vedo realmente i miei pensieri e le mie azioni e ringrazio Dio che mi rassicura che sto progredendo. I li., NEW BRUNSWICK, CANADA

Spesso questi incontri eterici sono eventi volontari causati da una insicurezza emotiva o dall'estremo bisogno di rassicurazione o di informazione.

Quando mio figlio si trovava, gravemente malato, in ospedale, trascorrevo ogni momento a mia disposizione al suo fianco. Una notte, seduta sulla sedia accanto al suo letto, sentii un rumore intenso ed ebbi l'impressione di essere trascinata fuori dal corpo. Mi muovevo nella stanza e notai che, in qualche modo, ciò che mi circondava era cambiato. Vidi il profilo sbiadito della ludoteca dell'ospedale. Non era molto chiaro ma ero certa che mio figlio stesse giocando con un altro bambino. Stavano costruendo qualcosa con i Lego su un tavolo. Sapete bene come sia possibile riconoscere il proprio bambino anche solo dal profilo. Anche lui mi notò e mi inviò un messaggio telepatico: «Non ti preoccupare, guarirò presto». Poi indicandomi il bambino con il quale stava giocando, mi disse: «Me lo ha detto lui». Cercai di avvicinarmi a loro, ma rapidamente la scena si dissolse così come si era materializzata. Mi risvegliai con una sensazione spaventosa, perché non riuscivo a muovere le gambe. Diversi giorni dopo mio figlio guarì. Dal momento in cui fu dimesso dall'ospedale non riuscì a smettere di parlare di quell'amico che aveva conosciuto giocando con i Lego. Mi sono sempre sentita privilegiata di aver potuto vedere ciò che mio figlio aveva provato. GLORIA H., LAS VEGAS, LOS ANGELES

SPERIMENTARE IL PROPRIO SÉ SUPERIORE

L’esplorazione fuori dal corpo è un metodo particolarmente efficace per sperimentare la propria essenza spirituale. Tuttavia, è necessario avere il coraggio di trascendere non solo il proprio corpo fisico fino ai limiti della propria cultura e delle proprie credenze. Per poter

sperimentare il nostro sé superiore, dobbiamo utilizzare l'autostima, l'autodisciplina e il coraggio di un vero esploratore spirituale.

Per alcuni anni ho vissuto esperienze fuori dal corpo, ma desideravo spingermi oltre. Avevo letto qualcosa a proposito della possibilità di sperimentare il proprio sé superiore. Quindi decisi di concentrarmi sul raggiungimento di questo obiettivo come meta personale. Ogni notte a letto ripetevo affermazioni del tipo: «Ora sono fuori dal corpo e sono consapevole». A volte non accadeva nulla, altre ero risvegliato da suoni intensi e da sensazioni energetiche. Non sapevo mai che cosa avrei dovuto aspettarmi. In un'occasione, dopo essere stato percorso da vibrazioni, mi abbandonai all'energìa che fluiva dentro di me. Concentrai la mia attenzione sulla finestra e cominciai a sentirmi fluttuare in aria. Quello che avvenne dopo fu incredibile: più rapidamente di quanto riuscissi a immaginare, mi ritrovai spinto da un livello all'altro di colori e di luce viva. Quando il movimento si arrestò, chiesi chiarezza e fui sommerso da un'energia intensa che sentivo all'interno e intorno a me. Riuscivo a vedere 360gradi di luce infinita, e tuttavia non era il mio sé fisico a provare quelle sensazioni. Ebbi l'impressione che improvvisamente sapessi tutto su tutto e di essere immerso in un luogo piacevole e amorevole. Quando ritornai nel mio corpo fisico, sapevo che la mia vita non sarebbe più stata la stessa. SEAN W., DOVER, DELAWARE

Possediamo la capacità innata di dirigere e controllare le nostre esperienze. L'essenziale è rimanere calmi ed esercitare il proprio controllo. Riporto qui di seguito un esempio.

Questa esperienza extracorporea che sto per raccontarle cominciò con la catalessi e con un balzo fuori dal corpo. Mi trovai su quello che allora pensavo fosse un piano astrale inferiore. Mi sentivo pesante, come se fluttuassi nella melassa e la mia visione era sfuocata come se stessi guardando attraverso l'olio d'oliva. Avevo sentito che era possibile utilizzare un'esperienza fuori dal corpo per collegarsi con il proprio sé superiore. Dopo averlo desiderato, mi sentii immediatamente spingere a una velocità inaudita. Quando mi fermai, mi ritrovai nell’ambiente più bello dove fossi mai stata. La prima cosa che notai fu che avevo » un corpo luminoso, traslucido e scintillante. Quindi notai che stavo fluttuando su una distesa che sembrava estendersi all'infinito in tutte le direzioni . I colori erano luminosi e puri, quasi come luce fluida. Dopo aver assaporato la bellezza di quella scena, che sembrava come l’eternità ritornai nel mio corpo. Che esperienza incredibile! I ESLIED., via e-mail

TECNICA PER SPERIMENTARE IL SÉ SUPERIORE

Immediatamente dopo esservi separati dal corpo fisico, concentratevi affermando fermamente: "Chiarezza ora" oppure "Consapevolezza adesso". Quindi, quando sarete

completamente consapevoli del vostro corpo non fisico, affermate chiaramente: "Adesso sperimento il mio sé superiore!", la vostra anima o essenza spirituale. Questa richiesta deve essere finalizzata all'azione immediata. Preparatevi a essere sospinti verso l'interno o verso l'alto a incredibile velocità. La sensazione sarà simile a un intenso movimento interno, come quando siete attirati in un immenso vuoto. La vostra consapevolezza sarà attraversata da strati di luce e di colore mentre scendete sempre più nelle viscere dell'universo del vostro sé. Alcune persone raccontano di aver provato la sensazione di essere scaraventate nello spazio o la sensazione di vuoto. La cosa importante è abbandonare tutti i preconcetti lasciandosi andare completamente al movimento interno. È importante che sappiate che questo rapido movimento può essere intenso e sorprendente. Abbiate fiducia in voi stessi, perché si tratta di un movimento rapido e di grande intensità. Dopo alcuni momenti, il movimento si arresterà. I vostri limiti e le vostre paure si scioglieranno e vi abbandoneranno, mentre sperimenterete la vostra vera essenza che risiede all'interno di un'incredibile dimensione di pura luce e di sapere, al di là di qualsiasi concetto di forma. Questa esperienza può essere considerata come l'espansione o l'estensione della vostra consapevolezza dal corpo astrale relativamente denso all'esistenza delle frequenze superiori della consapevolezza pura o dell'anima.

È un'avventura spirituale travolgente che bisogna vivere per comprendere. Per molti questo è lo scopo e il fine principale dell'addestramento e della pratica di esperienze extracorporee.

Per circa due mesi eseguii le tecniche mentre andavo a letto. Dapprima notai che i miei sogni cominciavano ad avere un senso compiuto, poi una notte fui svegliata da uno strano ronzio e mi resi conto che non potevo muovermi. Rimasi calma e immediatamente cominciai a pensare al mio sé superiore e all'idea di fluttuare in aria. Lentamente ebbi la sensazione di muovermi verso l'alto. Per un attimo non sentii alcun rumore, poi pensai al mio sé superiore e si scatenò l'inferno. Improvvisamente fui risucchiata verso l'alto a una velocità incredibile e attraversai una macchia indistinta di colori e di stelle. Ebbi l'impressione di abbracciare tutto l'universo. Quando il movimento finalmente si arrestò, mi trovai in un'enorme vasca di pura energia, amore e consapevolezza. Non so come descrivere ciò che provai perché era tutto e niente al tempo stesso. E impossibile descriverlo a parole, ma mi sentivo a casa. Senza dubbio si tratta dell'esperienza più profonda che abbia mai vissuto. LORI W., LANSING, MICHIGAN

GUARIGIONE SPIRITUALE

Per migliaia di anni, nel corso delle cerimonie religiose, gli sciamani di diverse culture hanno utilizzato le pratiche di guarigione, inducendo stati di coscienza alterati ed extracorporei. Durante le cerimonie,

essi si sforzano di adattare l'energia al corpo non fisico sottile del paziente, sostanzialmente manipolando e adeguando o scacciando le energie negative o limitanti dal campo energico o aura dello stesso. La guarigione viene raggiunta quando il flusso di energia fondamentale del paziente ritorna allo stato normale.

Amare se stessi e altri è uno dei benefici significativi raccontati durante l'esplorazione fuori dal corpo. Le cause invisibili della malattia e del disturbo fisico corrispondono ai blocchi o ai disordini energetici che si riscontrano all'interno del corpo non fisico. Si tratta di un fenomeno del tutto naturale, dato che il corpo sottile è la substruttura energetica del nostro corpo fisico. Quando regolarizziamo ed equilibriamo la nostra substruttura energetica sottile, la guarigione fisica è un processo rapido. Molti credono che questo processo energetico invisibile sia la vera natura di tutti i "miracoli" di cui si ha notizia. Con concentrazione, pratica e controllo, l'esplorazione fuori dal corpo ci offre la possibilità di interagire consapevolmente e riadattare la causa energetica soggiacente a qualsiasi disturbo fisico.

Nel corso di un'esperienza fuori dal corpo ebbi la sensazione che le dimensioni del mio corpo iniziassero a ridursi. Poi mi ritrovai in un luogo a me completamente estraneo. Tutto era buio e sentivo svariati suoni che non riuscivo a riconoscere. Improvvisamente, non so perché, mi resi conto dove mi trovavo... In realtà ero nel corpo di mio padre. Il mio scopo era effettuare una radiografia del suo corpo per scoprire dove si trovassero i "punti malati " e cercare di curarli. Potevo vedere che il suo sangue era di un colore rosso scurissimo, pressoché nero. Cercai il modo migliore di curarlo. A un certo punto notai che assumevo la forma di un'energia luminosa di colore bianco. Trasmisi quell'energia al suo corpo e mi resi conto che mi trovavo lì proprio per quel motivo. Dopo che ebbi terminato la radiografia del suo corpo, cominciai a sentire una vibrazione intensa, più forte di quanto abbia mai sentito in precedenza. CARL M., PHOENIX, ARIZONA

I

TECNICA DI GUARIGIONE SPIRITUALE

La tecnica terapeutica che riporto di seguito mira direttamente alla causa energetica soggiacente al disturbo fisico. Utilizzando questa tecnica è possibile influenzare ed equilibrare le energie invisibili che fluiscono all'interno di voi stessi o degli altri.

1. Cominciate eseguendo la tecnica di esplorazione che preferite. Subito dopo la separazione, richiedete una chiarezza totale della coscienza affermando: "Chiarezza ora!". Ripetete questa richiesta di chiarezza finché la vostra coscienza non sarà cristallina.

2. Quando avrete focalizzato completamente la vostra consapevolezza sul vostro corpo non fisico, cominciate a richiedere mentalmente o verbalmente che la luce e l'energia terapeutica di Dio-l'universo-penetrino all'interno di voi. Chiedete e percepite chiaramente le energie positive terapeutiche dell'universo che fluiscono all'interno di voi. Chiedete che la luce terapeutica permei ogni livello della vostra mente. Lasciatevi invadere completamente dall'intensa luce risanante.

3. Richiedete verbalmente che l'energia terapeutica sia diretta a una persona specifica o a una parte specifica del vostro corpo fisico: "Chiedo che l'energia terapeutica dell'universo assista e guarisca [nome della persona]. Il potere terapeutico dell'universo fluisce attraverso la mia mente e corpo".

4. Orientando i vostri pensieri verso il corpo fisico, spesso vi ritornerete. Dopo essere ritornati al corpo fisico, rimanete immobili e percepite l'energia terapeutica e la luce che entra in ogni cellula e sistema del vostro corpo.

5. Con calma date il benvenuto al flusso di energia all'interno di tutto il vostro corpo. Effettuate gli eventuali adeguamenti vibratori necessari per ottenere una salute perfetta. Siate aperti a sperimentare un adeguamento e una guarigione energetica completa del corpo e della mente.

Non sottovalutate il potere di questa tecnica terapeutica. Siate grati per questa esperienza terapeutica che vi viene offerta. Avete ricevuto un dono speciale di consapevolezza, adeguamento e guarigione energetica. Utilizzatelo per aiutare gli altri a riconoscere l'energia terapeutica interiore che fluisce all'interno di tutti noi.

Le esperienze trasformative sono il nostro destino. Dio ci ha donato le capacità di ottenere risposte, esplorare le nostre vite passate, risolvere i conflitti, orientare le energie guaritrici e, soprattutto, conoscere la nostra vera essenza spirituale. Tuttavia, dobbiamo avere il coraggio di abbandonare i nostri limiti fisici per abbracciare le infinite potenzialità spirituali che albergano in noi.

L'universo sensibile al pensiero

Tutta la materia è luce congelata

DAVID BOHM, FISICO

Solo per un attimo, immaginate di vivere in un magnifico mondo eterico di indescrivibile bellezza, un mondo formato da energie sottili, dove ogni pensiero creato si fonde istantaneamente e modella l'ambiente circostante. Immaginate un mondo perfetto dove i vostri pensieri creano in un momento la realtà da voi prescelta: tutti i vostri desideri profondi si avverano davanti ai vostri occhi istantaneamente. È una terra gloriosa traboccante di luce viva, dove morte, malattia e limitazioni sono assenti. Immaginate voi stessi in un mondo ideale dove tutti siano liberi di esplorare e sviluppare i loro desideri creativi e sperimentare le loro illimitate potenzialità. Vi sembra forse il paradiso?

Pensate soltanto che cosa potrebbe fare e farebbe in questo mondo ideale, reattivo al pensiero, un essere immaturo o indisciplinato: immaginate il caos e la distruzione che una sola mente primitiva potrebbe generare. Un'unica mente indisciplinata potrebbe generare il caos totale, distruggendo la perfezione degli ambienti sottili e la sfera personale di tutti gli abitanti.

Adesso, per un attimo, immaginate che tipo di ambiente formativo sarebbe il perfetto terreno di addestramento per quella mente indisciplinata. Che tipo di scuola creereste per educare questo stato di coscienza

primitivo? Che tipo di lezioni potrebbero preparare efficacemente questa mente perturbatrice affinché coesista con le dimensioni celestiali reattive al pensiero? Benvenuti nel campo di addestramento molecolare decelerato della coscienza; benvenuti nel campo di addestramento denso della materia che richiede pensieri focalizzati per creare e prosperare; benvenuti nell'ambiente ideale dove la mente giovane e indisciplinata può apprendere a tentativi e sbagliando senza contaminare il puro regno dello spirito. Benvenuti nella vostra vita.

Questa è una delle principali lezioni spirituali che apprenderemo. La persona inconsapevole rimane nelle dimensioni dense esterne dell'universo finché non apprende a essere

pienamente responsabile dei suoi pensieri e delle sue azioni. Dopodiché le verrà chiesto di fuggire dal campo di gravità denso formato di materia, forma ed emozione. Alla fine riconoscerà e si libererà dalle illusioni della forma per perseguire consapevolmente e sperimentare la sua essenza spirituale. Uno dei metodi più efficaci per raggiungere questo obiettivo è l'esplorazione extracorporea controllata dal soggetto.

I BENEFICI DELL'ESPLORAZIONE EXTRACORPOREA

Ho ricevuto migliaia di lettere da persone che hanno assaporato gli sconvolgenti benefici dell'esplorazione extracorporea. Durante le esperienze fuori dal corpo controllate, vengono spesso riferite nuove conoscenze e miracoli. Ad esempio, è normale che un non vedente sia in grado di vedere e che il disabile cammini o addirittura voli. E questo accade perché il corpo spirituale che sperimentiamo durante un'esperienza extracorporea è un duplicato dell'energia sottile del nostro corpo fisico. Questo corpo spirituale è la substruttura energetica diretta del nostro corpo fisico, che può essere considerato come un veicolo di energia modellato dal nostro stato di coscienza. Le nostre aspettative e credenze hanno un impatto immediato sul nostro corpo non fisico.

Questa forma di energia sottile si adatta e si adegua automaticamente al proprio concetto di sé e ai nostri pensieri sia consci sia inconsci.

E’ assolutamente importante riconoscere che sono i nostri pensieri a forgiare la nostra realtà personale. L'esplorazione fuori dal corpo ha confermato che il nostro corpo non fisico e la realtà che

Lo ci rconda sono particolarmente sensibili al pensiero. Negli anni e nel corso di numerose esperienze fuori dal corpo ho sperimentato il cambiamento di forma e densità spirituale. In più occasioni, ho orientato

il mio corpo non fisico affinché si trasformasse in una sfera e nel giro

di alcuni secondi la mia forma umanoide si era trasformata in una sfera di coscienza in grado di percepire sensazioni a 360 gradi. Nel corso di altre esperienze fuori dal corpo ho concentrato tutta la mia attenzione sulla possibilità di volare come un uccello. Dopodiché il mio

corrpo spirituale è diventato un' aquila che volava nell'alto del cielo sovrastando i paesaggi eterici sottostanti. Inoltre, negli ultimi trent'anni ho notato che, nel corso delle mie esperienze fuori dal corpo, il mio

corpo non fisico rimane quello di un uomo relativamente giovane a

prescindere da quanto il mio corpo biologico invecchi. Sono giunto

alla conclusione che il concetto inconscio di me stesso modelli automaticamente la mia forma non fisica. Questo processo di energia creativa spiega il motivo per cui le persone care scomparse incontrate durante le esperienze fuori dal corpo o di premorte vengono spesso

descritte con un aspetto più giovanile, spesso nel fiore degli anni. Normalmente una persona anziana deceduta appare come un ventenne o

un trentenne, e ciò accade perché sono i nostri pensieri e le nostre

aspettative personali a modellare il nostro corpo sottile non fisico in

base all'immagine che abbiamo di noi stessi.

Nel corso di un'avventura extracorporea, le capacità e le limitazioni che sperimentiamo vengono create dalla nostra mente. I nostri pensieri focalizzati ci consentono di assumere qualsiasi forma o aspetto energetico sul quale ci concentriamo. Questa constatazione apre la strada a incredibili opportunità per la crescita personale accelerata.

Sfortunatamente, molti non si rendono conto dell'esistenza di questo processo energetico e continuano a manifestare i propri limiti anche quando si trovano fuori dal corpo. La soluzione è abbandonare tutti i

limiti personali e chiedere risultati positivi immediati utilizzando la tecnica della ripetizione di un'affermazione decisa nel corso dell'esperienza extracorporea: "Adesso, sono in grado di vedere" oppure "Ora posso camminare". Concentrate i vostri pensieri e aspettatevi risultati immediati. Eventualmente, gridate forte la vostra affermazione. Come ho detto più volte durante i miei seminari, una richiesta fiacca genera un risultato fiacco. Dobbiamo chiedere e aspettarci un'azione immediata, nient'altro. La nostra intenzione focalizzata è estremamente efficace. Ricordate che la nostra essenza spirituale non possiede alcun attributo fisico quali braccia, gambe, occhi o orecchi. I nostri pensieri e le nostre aspettative generano le forme di energia sottile e le capacità che sperimentiamo. Per questo motivo, possiamo apparire con qualsiasi forma esterna o capacità sulla quale concentriamo la nostra attenzione. Gli elenchi di principi energetici e di meccanica energetica che riporto di seguito hanno lo scopo di aiutarvi durante i vostri viaggi.

Principi energetici Fondamentali

Ogni cosa si manifesta in forma di energia.

I pensieri focalizzati hanno la capacità innata di influenzare, ristrutturare e infine plasmare l'energia.

La densità della struttura o dell'ambiente energetico è inversamente proporzionale alla velocità del processo di ristrutturazione.

L'efficacia e la velocità con cui l'energia-pensiero ristruttura un ambiente energetico sono determinate dall'intensità del pensiero e dalla densità dell'energia su cui agisce.

Meccanica energetica di base

L'universo non fisico diviene sempre meno denso e sempre più sensibile al pensiero via via che spingiamo la nostra esplorazione all'interno diretti verso la fonte spirituale di energia.

Essendo una forma di energia creativa, i nostri pensieri possiedono la tendenza naturale a interagire e a modellare gli ambienti non fisici che incontriamo. Più ci addentriamo nell'universo multidimensionale che esploriamo, più rapida e intensa è la reazione dell'ambiente energetico provocata dal pensiero.

I nostri pensieri, consci e inconsci, influenzano l'energia non fisica che osserviamo. Il grado di influsso che sperimentiamo è direttamente proporzionale all' intensità dei nostri pensieri e alla densità della realtà circostante.

La realtà percepita in un ambiente reattivo al pensiero è determinata dalla frequenza - densità - energetica personale dell'osservatore e dai suoi pensieri prevalenti.

Questi principi energetici sono estremamente importanti per tutti noi, perché siamo dotati della capacità naturale di modellare e forgiare la nostra realtà personale. Tuttavia, per scoprire la realtà che desideriamo dobbiamo prima riconoscere e abbracciare le nostre capacità creative. Questo processo di ristrutturazione energetico assume velocità maggiori quando ci troviamo fuori dal corpo, perché l'ambiente energetico che sperimentiamo è estremamente reattivo al pensiero.

L'uso della visualizzazione creativa, oggi tanto diffuso, è basato sui principi energetici appena citati. Quando tratteniamo un'immagine nella mente, in pratica stiamo creando un'impronta energetica all'interno delle dimensioni invisibili dell'universo. Tutta la materia, forma e sostanza nasce prima nelle dimensioni invisibili dell'universo. Il potere creativo della coscienza pura agisce sulle energie sottili reattive al pensiero che caratterizzano la dimensione della mente inconscia. È qui che vengono creati i primi elementi di forma: inizialmente si tratterà solo di un archetipo mentale di forma, ma mantenendo focalizzata l'attenzione, una forma e un aspetto specifico di energia si solidificheranno. Continuando a focalizzare l'intenzione, questa impronta energetica sottile si manifesterà infine come forma nel mondo fisico.

D'ora in avanti, accantonate i vostri dubbi e chiedete semplicemente di sperimentare il vostro corpo di consapevolezza ideale e vi riuscirete. Ripetete la seguente tecnica di energia finché non otterrete il risultato desiderato. Non sottovalutate le vostre capacità creative personali: una disposizione mentale focalizzata è uno strumento estremamente efficace. Una mente vigile non ha limiti, pertanto assaporate le vostre nuove capacità e la vostra nuova libertà.

TECNICA PER OTTENERE IL CORPO DI CONSAPEVOLEZZA IDEALE

1. Dopo la separazione, allontanatevi dal vostro corpo e concentrate l'attenzione su voi stessi chiedendo: "Consapevolezza adesso!" o "Chiarezza ora!".

2. Concentrate tutta la vostra consapevolezza sul miglioramento o sulla capacità desiderata: "Adesso, posso vedere!", "Adesso, posso camminare", "Adesso posso volare". Non avete limiti. Le vostre richieste devono essere brevi e decise. Utilizzate sempre il tempo presente perché la nostra mente inconscia non opera nel tempo lineare.

3. Aspettatevi di ottenere il risultato desiderato immediatamente. Dovete saperlo, sentirlo e aspettarlo fino in fondo.

4. Siate completamente aperti a sperimentare e a ottenere la vostra richiesta seduta stante. Non abbiate dubbi, paure o indecisioni.

5. Ripetete questo procedimento finché non raggiungerete il risultato desiderato. Non accettate alcun compromesso. La disposizione mentale ideale è aspettarsi che la propria richiesta di cambiamento si manifesti istantaneamente ed essere, al tempo stesso, completamente aperti a ottenere la vostra richiesta.

1.

La richiesta semplice e diretta di azione modellerà efficacemente

Il vostro corpo spirituale sul concetto ideale di voi stessi, ma fate attenzione perché anche il contrario può essere vero. Se non avete fiducia in voi stessi o nutrite paure, potete ridurre o persino ostacolare quel processo energetico naturale. In altre parole, quando nella vostra

Vita accettate psicologicamente un limite o un'incapacità di qualsiasi Umore, create e modellate la realtà conseguente. I vostri pensieri e le vostre aspettative hanno infuso il soffio vitale a un'impronta energetica che ora dovrà prendere forma.

Il potere creativo di questo processo di modellamento energetico viene mostrato in modi diversi. Qui di seguito ne riporto alcuni esempi.

Sono cieco dall'età di nove anni. Mia madre mi regalò il suo libro ed era solita leggermelo ogni sera prima di andare a letto. La cosa che mi interessava di più era la parte relativa agli zoppi e al fatto che durante le loro esperienze fuori dal corpo fossero in grado di camminare. Mia madre mi lesse quella parte più volte e decisi che se aveva avuto effetto con gli zoppi, perché non con i ciechi? Ogni notte quando andavo a dormire camminavo in tutta la casa facendomi strada in diverse stanze. Dopo numerosi tentativi, divenni molto bravo. Nel corso della seconda settimana, cominciai a percepire un ronzio nella testa e mi entusiasmai al punto che mi svegliai. Fu durante la quarta settimana che accadde. Mi addormentai; mi sentii paralizzato e mi parve di udire degli strani suoni. Poi ebbi la sensazione di essere sollevato e di uscire dal corpo. Mi voltai di lato e mi parve di cadere a terra e strisciai in avanti e indietro per un po'. Non riuscivo a vedere nulla e cominciai a smaniare. Poi mi ricordai del controllo e della richiesta di risultati, quindi dissi ad alta voce volontariamente: «Adesso, riesco a vedere!». Lentamente cominciai a distinguere delle ombre intorno a me. Gridai ancora una volta: «Ora riesco a vedere!». Intorno a me tutto divenne un po'più chiaro. Ero elettrizzato. Mi alzai in piedi e guardai effettivamente intorno a me. Riuscivo a vedere, anche se sapevo che doveva essere notte! Ero così elettrizzato che volevo volare e improvvisamente penetrai attraverso il soffitto come un razzo. Era tutto così veloce

che mi spaventai ed ebbi l'impressione di essere scaraventato nel mio corpo con un sussulto. TOM T, DALLAS, TEXAS

Il dottor Kenneth Ring, il famoso ricercatore nonché autore di Life at Death (N.d. T. : La vita dopo la morte), ha studiato i risultati delle esperienze extracorporee e di premorte per oltre vent'anni. In una sua recente opera dal titolo Mindsight (N.d.T.: Visioni mentali) egli giunge alla conclusione che, dopo la separazione dal corpo, il non vedente è in grado di vedere. La sua ricerca è riassunta in questa affermazione:

Riassumendo, le nostre interviste con persone che hanno vissuto esperienze extracorporee e di premorte forniscono nel complesso prove doviziose che le descrizioni di percezioni visuali tra i non vedenti sono comuni, che le loro impressioni riguardano sia cose che appartengono a questo mondo che altri ambiti terreni, e che le descrizioni sono spesso chiare e dettagliate, persino nei racconti forniti da coloro che sono ciechi dalla nascita.

Gli stessi principi di energia creativa sono validi per qualsiasi limitazione sia fisica sia psicologica. Una donna che non camminava da dieci anni descrive la seguente esperienza.

Sono stata paralizzata dalla vita in giù e relegata su una sedia a rotelle per più di dieci anni. Mi sembrava troppo bello per essere vero, comunque sia ho deciso di eseguire le tecniche che lei consigliava. Per il primo mese non accadde nulla. Durante il secondo mese, cominciai a sentire le vibrazioni e i ronzii di cui lei parla. Nel corso del terzo mese mi svegliai all'udire un suono intenso e una vibrazione. Rimasi calma e, come lei dice, mi concentrai sull'idea di camminare fino alla porta. Cominciai lentamente a sollevarmi fluttuando e poi mi parve di fluttuare fino alla porta. Ero così elettrizzata, era incredibile. Pensai di alzarmi in piedi e improvvisamente mi ritrovai in piedi sulla porta. Sì, in piedi! Quindi pensai a camminare e

cominciai a farlo dalla mia stanza fin giù nel corridoio. Era incredibile. JUDY C, CHICAGO, ILLINOIS

Può capitare che le guide spirituali o le persone care ci offrano la loro assistenza, ricordandoci delle nostre capacità creative personali Quella che riporto di seguito è un' esperienza extracorporea controllata riferita da una persona sorda.

Riuscii ad uscire dal mio corpo senza problemi e notai che fuori era giorno quando invece avrebbe dovuto essere notte, e che la gente poteva vedermi. Improvvisamente mentre dormivo diventai consapevole. Non potevo muovermi e la mia mente era tranquilla. Quindi dissi nella mente: «Vibrazione!» e improvvisamente la vibrazione si diffuse in tutto il corpo con tale intensità che per poco non mi svegliai. Cercai di rimanere calma e di non svegliarmi. «Va bene, adesso esco fuori dal corpo!», dissi nel pensiero. E ci riuscii. Quando fui fuori, aprii gli occhi. Guardai il mio corpo. Ero spaventata. Mi girai e volai dalla finestra. Era notte e in cielo le stelle brillavano in modo incantevole. Improvvisamente udii una voce (sono sorda e non riesco a sentire niente), per la prima volta: «Sai che non devi volare, ti basta solo pensare per arrivare immediatamente dove vuoi». All'udire quella voce, mi spaventai e la paura mi fece rientrare nel corpo. Dannazione! Mi svegliai e guardai l'ora. Era passato solo un minuto. S ANDY P., TUCSON, ARIZONA

RAFFORZAMENTO DEL POTERE D'AZIONE PERSONALE

Ricordate che qualsiasi cosa è una forma di energia e siate consapevoli che i vostri pensieri e le vostre intenzioni modificheranno qualsiasi forma o struttura sulla quale si focalizzeranno. Lo stesso processo creativo che vale per il nostro corpo non fisico funzionerà altrettanto bene nel vostro ambiente più prossimo. La seguente esperienza dimostra questo processo in corso.

Vivo circa sei esperienze fuori dal corpo all'anno. Nel corso dell'ulti ma esperienza che si è verificata due notti fa, mi sono ritrovato in uno chalet in campagna che non mi piaceva. Ho chiesto immediatamente

di andar via di là e vi sono riuscito. Quindi mi sono trasferito in un bellissimo scenario dove potevo vedere qualcosa che somigliava a un parco: qui mi sono spostato in prossimità di un alberello e ho deciso di provare uno degli esperimenti di cui lei parla. Mi sono concentrato sull'albero, l'ho immaginato molto più grande, tipo una sequoia gigante. Nel giro di qualche secondo, ha cominciato a crescere e trasformarsi nel più grande e meraviglioso albero che

abbia mai visto. Ero intimorito e ho sentito una magnifica scossa di energia fluire attraverso il mio corpo. Mi è sembrato strano e mi sono sentito più forte. JOHN E, ROCHESTER, NEW YORK

Questo processo creativo ha effetti su ciascuno di noi in qualsiasi dimensione energetica dell'universo ci troviamo. Quando abbracciamo le nostre capacità creative, spesso ci stupiamo dei miracoli ai quali assistiamo nella nostra vita. Questo processo energetico è anche il motore che consente ai nostri desideri di avverarsi quando ci troviamo nel mondo fisico. La sola differenza tra la realtà fisica e la realtà non fisica è il tempo che occorre perché la nuova realtà si manifesti. La densità della materia non fa altro che rallentare il processo di ristrutturazione energetico.

Una delle principali lezioni che molti di noi stanno apprendendo riguarda la capacità di modellare la propria realtà personale attraverso i pensieri: siamo noi le potenti scintille creative di Dio e siamo noi a modellare le nostre vite in base al nostro modo di focalizzare e dirigere i pensieri. La consapevolezza nelle nostre capacità creative è un passo avanti importante nella nostra evoluzione. Quando accogliamo fino in fondo le nostre capacità creative personali, rafforziamo il nostro potere spirituale e siamo capaci di creare qualsiasi realtà sulla quale ci concentriamo. Ci rendiamo conto di essere architetti delle nostre vite e che ogni nostro pensiero o azione è il risultato dell'azione del nostro pensiero. Consapevoli e rafforzati da questa conoscenza, poco importa la dimensione dell'universo che stiamo sperimentando perché non saremo mai più vittime della realtà che ci circonda o delle circostanze.

Contatto e rapimenti alieni

È vero che molti rapiti riferiscono di aver fluttuato per raggiungere la navicella degli alieni... Anche chi ha vissuto esperienze di premorte dichiara di aver fluttuato lungo o in cima a un tunnel seguendo una luce. I rapiti sono spesso attirati verso un"'astronave" da un raggio di luce. Il corredo di immagini e la sensazione di movimento sono molto simili. Sono numerosi gli elementi che accomunano esperienze di rapimenti, esperienze fuori dal corpo ed esperienze di premorte, similitudini che non dovrebbero passare inosservate.

PAUL DEVEREAUX, Earth Lights Revelation

Mentre conducevo la ricerca sulle esperienze fuori dal corpo che ho descritto all'inizio di questo libro, presi a ricevere lettere legate a contatti con razze aliene e rapimenti. Dopo aver letto più di duecento lettere di quel tipo, notai una sorprendente somiglianza: le lettere che descrivevano contatti e rapimenti alieni erano pressoché simili alle migliaia di lettere ricevute che descrivevano esperienze fuori dal corpo. In verità, spesso faticavo a distinguere le une dalle altre. Se alle parole rapimento alieno sostituite le parole esperienze fuori dal corpo, i due tipi di lettere divengono pressoché identici. In esse viene raccontato lo stesso genere di fenomeni e di descrizioni, quali catalessi, scariche elettriche, forti vibrazioni, nonché suoni e contatti strani e soprannaturali.

Il presente capitolo vuole tracciare una mappa delle analogie e delle differenze esistenti. Non pretendo di essere un esperto in rapimenti o

contatti con razze aliene. Ciò che mi propongo di fare non è altro che condividere le informazioni che reputo importanti per tutti noi.

Spesso mi viene chiesto se personalmente credo nell'esistenza degli extraterrestri, e la mia risposta è affermativa. Tuttavia, le prove dimostrano che un buon numero di esperienze di contatti con razze aliene sono effettivamente esperienze multidimensionali. Le esperienze extracorporee e di premorte hanno confermato che esistono forme di vita oltre la nostra visione fisica.

Ho visto e ho incontrato personalmente numerosi esseri intelligenti non fisici, molti dei quali privi di forma o aspetto esterno solido come li intendiamo noi. In verità, è probabile che gli esseri realmente progrediti siano talmente evoluti da non aver più bisogno di una forma biologica densa. (A quanto pare l'attuale dipendenza umana e ossessione per la forma e l'aspetto è una delle caratteristiche principali di specie di gran lunga più primitive). In aggiunta, risulta che alcuni esseri non fisici possiedono la capacità di manipolare e, al momento opportuno, di assumere una forma, una sostanza e un aspetto materiale. Ciò può apparire inizialmente strano, tuttavia va ricordato che la scienza ha confermato che la mente umana è in grado di alterare il movimento delle particelle primarie di energia e di materia. Immaginate solamente che cosa sarebbe in grado di compiere una mente focalizzata e al tempo stesso particolarmente evoluta.

Tutti i viaggiatori extracorporei concordano nel dire che l'universo è un flusso multidimensionale di energie sottili non fisiche abitato da infinite varianti di vita cosciente e intelligente. Sembra plausibile che gli esseri più evoluti che abitano l'universo viaggino, esplorino, interagiscano su una base multidimensionale. Molti credono che, per dar via al contatto, una civilizzazione particolarmente avanzata non avrebbe affatto bisogno di una primitiva navicella stellare materiale. L'esplorazione dell'universo, fisico e non, potrebbe essere realizzata mediante l'uso diretto della coscienza focalizzata e attraverso il movimento

tra dimensioni interiori. La forma tridimensionale potrebbe essere assunta al momento opportuno per le situazioni di contatto più denso, ma risulterebbe inutile per l'osservazione e l'esplorazione fisica.

VIAGGIO MULTIDIMENSIONALE

Il viaggio multidimensionale effettuato dagli esploratori non fisici offre una spiegazione logica agli abbondanti riferimenti biblici relativi a esseri, quali ad esempio gli angeli, spesso descritti mentre dall'aria sottile appaiono, interagiscono e comunicano con gli abitanti primitivi locali per poi scomparire all'improvviso al termine della missione. Ciò spiega inoltre la luminescenza eterica tanto comunemente associata con questi visitatori spirituali. Per secoli, il corpo astrale è stato comunemente denominato "corpo luminoso" ed è ben noto per l'innata luminosità. Al giorno d'oggi molti percepiscono questo corpo spirituale come una matrice energetica stabile di luce che la coscienza utilizza per esprimersi all'interno di dimensioni invisibili dell'universo. È probabile che gli attuali resoconti di contatti alieni e i numerosi avvistamenti di angeli e divinità nel corso della storia possano essere con buona probabilità esempi dello stesso fenomeno, seppur interpretati da diversi punti di vista culturali. La vera frontiera per l'umanità è l'esplorazione della coscienza e delle dimensioni non fisiche che esistono a poca distanza dalla nostra visione. Via via che evolviamo, ci allontaniamo progressivamente dall'attuale ossessione per la materia per unirci alla comunità multidimensionale di coscienze. Finché ciò non avverrà, continueremo a essere gli emarginati primitivi che fissano il cielo e sognano di occupare un posto nell'universo.

ANALOGIE TRA RAPIMENTI ALIENI E ESPERIENZE EXTRACORPOREE

Leinformazioni che riporto di seguito si basano sui risultati della ricerca da me effettuata e sulle segnalazioni ricevute da ogni angolo del

mondo. Poiché Avventure fuori dal corpo è stato pubblicato in sei lingue diverse, la ricerca ha raggiunto un pubblico internazionale.

Il riferimento principale utilizzato per il confronto riportato più avanti è il libro Abduction (N.d.T.: Rapimenti) del dottor John E. Mack.1 Ho scelto l'opera di Mack perché la documentazione è eccellente e per la sua dedizione al dettaglio. Mack è professore di psichiatria presso l'Ospedale di Cambridge dell'Harvard Medical School ed è vincitore del

premio Pulitzer (1977). È inoltre fondatore del Centro studi di psicologia e cambiamento sociale.

Uno strano mormorio

Le osservazioni riportate sono il risultato delle informazioni raccolte grazie alla ricerca sulle esperienze extracorporee, di interviste personali e seminari. Anche se la ricerca non si proponeva di essere uno studio scientifico valido, sono profondamente convinto che il solo numero di partecipanti renda i suoi risultati una banca dati importante di informazioni e suggerimenti. I veri gioielli della ricerca, tuttavia, sono da ricercare nelle migliaia di storie personali che mi sono giunte. Queste informazioni allargano il raggio di comprensione di argomenti tanto contraddittori quali rapimenti alieni, contatti ed esperienze fuori dal corpo dato che il fulcro di tali argomenti è profondamente radicato nella coscienza. Ognuno degli argomenti presi in esami è descritto da Mack come un fenomeno associato ai rapimenti alieni. I commenti e le esperienze che seguono ciascuna discussione sono tratti da diverse descrizioni di esperienze fuori dal corpo, le cui analogie sono eloquenti.

Un buon 85% di coloro che hanno preso parte alla ricerca sulle esperienze extracorporee ha riferito di aver udito suoni quali mormorii, ronzii o boati come preludio immediato alla loro esperienza. I suoni descritti sono elettrici, misteriosi ed estremamente intensi e sono spesso associati ad altri fenomeni, tra cui sensazioni legate all'energia e paralisi temporanea. I suoni appena descritti costituiscono uno dei preludi alle esperienze fuori dal corpo più universalmente diffusi. Si può trattare di fenomeni molto strani o di fenomeni che suscitano un'intensa paura. Ho sentito spesso descrivere suoni acuti simili al rombo di un motore, rumori sordi e voci. Nel mio libro precedente ho afferrmato che il suono che spesso odo immediatamente prima di un' esperienza fuori dal corpo è simile al "rombo di un reattore nella testa". E’opportuno sottolineare che i suoni riferiti durante le esperienze fuori dal corpo svaniscono immediatamente dopo la separazione dal corpo. Anche i rapiti da alieni raccontano di aver sentito strani rumori, soprattutto durante le prime fasi delle esperienze vissute.

Ricordo chiaramente che in una delle esperienze mi svegliavo all'udire un intenso ronzio e con la sensazione di sentirmi sia sonoramente sia fisicamente come se fossi paralizzato dall'elettricità. Avevo la netta sensazione che vi fosse qualcuno ai piedi del letto nel quale ero disteso, ma fui assalito dalla paura pertanto l'esperienza si concluse rapidamente. l'RED D., CLEVELAND, OHIO

Vibrazioni o scosse elettriche intense nel corpo

I risultati della ricerca sulle esperienze fuori dal corpo indicano che il 56 percento dei partecipanti racconta di aver sentito vibrazioni o intense sensazioni legate all'energia. In genere ciò accade nella fase iniziale dell'esperienza fuori dal corpo comunemente denominata stato vibratorio. Le esperienze sono spesso associate ad altri fenomeni come strani suoni e catalessi.

E da uno o due anni che mi sveglio nel pieno della notte con la sensazione di essermi fuso con un trasformatore elettrico. In realtà ho pensato che l'energia fosse invocata dagli extraterrestri. Non sono riuscito a parlarne con nessuno. I dottori non sanno cosa farsene di una storia simile. Le cose hanno cominciato ad avere un senso solo quando ho letto il suo libro [Avventure oltre il corpo]. A un certo punto lei descrive i segnali associati all'esperienza del viaggio extracorporeo,,

Posso dire di aver provato tutti questi sintomi circa una settimana fa. BILL V., PENS ACOLA, FLORIDA

Paralisi temporanea

Casi di catalessi sono stati raccontati dal 72% dei partecipanti alla ricerca sulle esperienze extracorporee e vengono comunemente descritti nel corso dei rapimenti. Questo fenomeno viene spesso segnalato come l'aspetto più inquietante in entrambe le esperienze. La catalessi viene in genere accompagnata da suoni anormali quali un ronzio elettrico o brusio e forti sensazioni legate all'energia.

Sento rumori che mi danno l'impressione di essere sovrastato da un'intensa scarica di energia. E come se avessi un UFO sulla testa. Sono in catalessi, incapace di muovermi o di emettere alcun suono. L'esperienza dura circa due minuti e ogni volta sento come se una forza magnetica penetrasse nel mio corpo. LISA K., NASHVILLE, TENNESSEE

Uno degli elementi principali di un'esperienza fuori dal corpo è un incredibile spostamento di coscienza dal corpo fisico al corpo non fisico, spostamento che si rivela essenziale per vivere un' esperienza fuori dal corpo.

Mi ritrovai a fluttuare sopra il mio corpo e a guardare dall'alto la stanza sotto di me. Provai una sensazione di libertà. KIM N.. LONDON, ENGLAND

Apparizione di una luce inspiegata

Durante un'esperienza fuori dal corpo avvenuta nel corso della notte, l'ambiente circostante è spesso descritto in modo notevolmente più luminoso.

È importante comprendere che quando ci troviamo fuori dal corpo non abbiamo occhi: percepiamo la realtà che ci circonda con le nostre menti. E sono queste ultime a creare un duplicato comodo simile alla nostra visione fisica normale. È per questo motivo che i viaggiatori astrali raccontano di avere una visione a 360 gradi: essi infatti non fanno che ampliare il loro concetto personale di percezione visiva oltre lo standard fisico umano. Questo punto è importante perché ci fa capire come percepiamo e interpretiamo la realtà circostante non fisica. Visione e percezione non sono osservazioni tridimensionali statiche ma comunicazioni interattive mediante le quali la nostra mente determina il significato delle forme energetiche o delle coscienze che incontriamo. In effetti, la nostra mente non solo interpreta la realtà percepita, ma la influenza e la modella. Ad esempio, se credete che le guide spirituali abbiano l'aspetto di monaci dalle lunghe tonache, con molta probabilità percepirete i contatti non fisici in quella luce. Se credete in grigi alieni con occhi e teste grandi, siete predisposti a "vedere" un' immagine analoga. Questa conoscenza non invalida la realtà dell'esperienza, anzi incrementa la nostra comprensione.

Ampliando ulteriormente questo concetto, direi che alla fine dobbiamo assumerci la responsabilità dei nostri pensieri e delle nostre esperienze perché siamo i co-creatori delle nostre percezioni e delle nostre esperienze in ogni dimensione dell'universo.

Mi destai scioccata da uno strano essere che mi stava toccando. Fui talmente spaventata e paralizzata che cercai di urlare. Poi tutto svanì. KRIS C, TROY, MICHIGAN

Comunicazioni telepatiche

La forma universale della comunicazione non fisica è la telepatia, che viene sperimentata come un flusso di immagini che penetrano nella mente. Le immagini mentali proiettate rappresentano un metodo di comunicazione di gran lunga più preciso dei fonemi primitivi. È come un film che includa anche pensieri ed emozioni.

Non so di certo se si trattava di un'esperienza fuori dal corpo. Mentre dormivo durante la notte, mi svegliai e trovai due esseri ai piedi del mio letto. Non credo si trattasse di esseri umani, erano più simili a creature o ad alieni. Uno di essi era alto e magro, l'altro più basso e più grassoccio. Tuttavia avevano teste e visi simili. Il più alto mi disse: «Andiamo», e mi fece segno di seguirlo. Non ero spaventata, ma non volevo andare quindi cercai di mostrare con il capo il mio dissenso. Ebbi l'impressione che riuscissero a leggere la mia mente più di qualsiasi altra cosa, perché non riuscivo a percepire il movimento della mia testa. Tuttavia mi parve che avessero recepito il messaggio e se ne andarono. Mio marito che dormiva accanto a me nel letto, non vide né sentì nulla e asserisce che probabilmente stavo sognando. Ma non mi sembrava affatto un sogno. ARLENE G., BRISBANE, AUSTRALIA

Passare attraverso oggetti fisici

Passare attraverso muri, porte o finestre è un elemento che accomuna molte esperienze fuori dal corpo. In verità, questa è una delle prime esperienze che raccomando agli esploratori dopo aver acquisito un controllo consapevole totale. Quando ci troviamo fuori dal corpo, viviamo in un corpo di energia estremamente sottile che è in grado di penetrare facilmente qualsiasi barriera o oggetto fisico denso. Udii un intenso suono elettrico e cominciai a sollevarmi fluttuando... Mi spostai e fluttuai proprio attraversando il muro. I ili .EEN B., LAS VEGAS, NEVADA

I rapiti spesso raccontano di essere stati trasportati in un'altra realtà, che descrivono come una realtà a occhi aperti diversa dal mondo normale. Coloro che vivono esperienze fuori dal corpo spesso percepiscono una sensazione analoga. Infatti, la dichiarazione riportata sopra rappresenta una buona descrizione generale di un'esperienza fuori dal corpo.

Idea distorta del tempo o sensazione che il tempo sia passato senza rendersene conto

Avere un'idea distorta del tempo o la sensazione che il tempo sia passato senza rendersene conto sono fenomeni comunemente descritti sia durante le esperienze fuori dal corpo sia durante i rapimenti, e ciò è prevedibile perché il tempo lineare come lo intendiamo noi non esiste quando ci separiamo dal corpo fisico. Prove dimostrano che le esperienze fuori dal corpo e gran parte delle esperienze di rapimenti sono effettivamente esperienze multidimensionali che si verificano oltre i riferimenti temporali esterni.

Stavo viaggiando fuori dal corpo da un bel po'. Quando rientrai nel mio corpo e guardai l'orologio fui sorpreso di vedere che erano passati solo pochi minuti. TOBY V., TRENTON, NEW JERSEY

Idea che non si sta sognando o immaginando

Coloro che vivono esperienze fuori dal corpo affermano spesso la stessa cosa: descrivono spesso la loro esperienza fuori dal corpo come una realtà nuda e cruda. In base alla ricerca sulle esperienze extracorporee condotta da Twenlow, Gabbard e Jones, il 94 percento dei rispondenti afferma che le esperienze fuori dal corpo vissute erano "più vere di un sogno"

Nessuno riuscirà mai a convincermi che la mia esperienza fuori dal corpo fosse un sogno. Era più vera di qualsiasi cosa abbia mai fatto. ROBERT E, BIRMINGHAM, ALABAMA

Vedere la propria casa o la terra stessa svanire

Non è affatto strano sentire viaggiatori astrali raccontare di volare in cielo sovrastando città o paesi. Per molti, una delle gioie più memorabili delle esperienze extracorporee è la capacità di volare liberi dalle dense

limitazioni della materia. Anche se i racconti di navicelle spaziali sono rari, la percezione del volo prima e durante le esperienze fuori dal corpo è universale. L'81 percento dei partecipanti alla mia ricerca asserisce di aver volato in un sogno come preludio immediato all'esperienza fuori dal corpo. Molti credono che volare in un sogno sia effettivamente l'interpretazione della nostra mente dell'esperienza fuori dal corpo.

Percepii le vibrazioni e mi abbandonai a esse. Un minuto dopo penetrai attraverso il soffitto come un razzo. Un senso di velocità incredibile percorse tutto il mio corpo e cominciai a fluttuare nello spazio o in qualche altro tipo di vuoto. VICKIE W., TACOMA, WASHINGTON

In base alla mia esperienza e alle ricerche da me condotte, credo che la maggior parte delle esperienze di rapimenti alieni comporti un contatto multidimensionale con forme di vita non fisiche.

Nel suo libro Abduction (N.d.T.: Rapimento), Mack fa un'interessante affermazione in riferimento al rapporto tra rapimenti ed esperienze fuori dal corpo: «Anche se gli altri non se ne accorgono perché il soggetto non lascia la propria casa, è possibile che quest'ultimo stia vivendo un'esperienza fuori dal corpo»

ALTRI FENOMENI

Vi sono elementi specifici delle esperienze di rapimento che non si riscontrano normalmente durante le esperienze fuori dal corpo. Uno degli esempi è rappresentato dal racconto di diverse pratiche mediche intrusive amministrate sotto il controllo di un extraterrestre. Anche se queste vengono raramente raccontate durante le esperienze fuori dal corpo, è interessante che il 33 percento descriva di essere toccato e mosso da esseri non fisici. Inoltre, il 46 percento racconta di vedere, sentire e persino di parlare a qualche tipo di essere nelle vicinanze.

Vi sono anche storie di rapiti attratti da una forza di una certa intensità, spesso percepita come un raggio di luce o altra forma di energia utilizzata

dagli esseri alieni. Accompagnano l'esperienza catalessi, fluttuazione, brusii o ronzii. Vorrei sottolineare che la maggior parte delle esperienze fuori dal corpo include anche questo tipo di fenomeni. Inoltre un buon numero di coloro che hanno preso parte alla ricerca considera la propria esperienza extracorporea un evento sorprendente o persino spaventoso: tra questi il 46 percento descrive di aver vissuto un attacco di panico durante l'esperienza extracorporea, spesso solo come risposta iniziale di spavento alla paralisi e agli strani suoni uditi, elementi comuni dello stato vibratorio. Le esperienze fuori dal corpo, come i rapimenti, sono eventi volontari che provocano un certo turbamento nel partecipante. Sono numerose le persone che mi hanno riferito che se non fossero state consapevoli dei fenomeni vibratori associati alle esperienze extracorporee, avrebbero giurato che la loro esperienza fosse dovuta all'intervento di qualche forza esterna.

Ebbi la sensazione che un raggio potente o un'ondata di energia pura si diffondesse nel mio corpo dopodiché rimasi completamente paralizzata. Ero in preda al panico e non desideravo altro che finisse. Provai a urlare ma non ci riuscii. JUDYY., BOSTON, MASSACHUSETTS

Molti fenomeni legati allo stato vibratorio sono chiaramente evidenti nell'esperienza seguente.

Cominciò come un sogno. Nel sogno, sedevo nel retro di un'automobile e stavamo percorrendo un'autostrada sulle tracce di un UFO che ci sovrastava e che procedeva alla nostra destra. Improvvisamente mi svegliai ma senza riuscire a muovermi. Udii il brusio di cui lei parla, molto più forte di un urlo acutissimo capace di perforarti i timpani. Era un rumore molto meccanico e la prima cosa a cui pensai fu che ero stato rapito dagli alieni. Mi spaventai a morte. Cercai di urlare ma invano. Provai a divincolarmi nel letto ma non ci riuscii e, dopo essermi dibattuto per un minuto circa, tutto finì. Sono sempre stato impaurito da questa esperienza e non ne ho mai parlato con nessuno. ANDY W., ARLINGTON, VIRGINIA

CONTATTO CON ESSERI NON FISICI

Mentre stavo dormendo disteso supino in una piccola roulotte, fui piano piano svegliato da un leggero ronzio. Quando riuscii ad aprire gli occhi, vidi un "oggetto" sferico che fluttuava a circa mezzo metro dal mio petto. L' "oggetto " sembrava formato da centinaia, forse migliaia, di piccoli puntini di luce blu chiara quasi dello stesso colore di un arto elettrico, ma non luminosi, solo dello stesso colore. Ipunti di luce sembravano muoversi casualmente in uno spazio sferico ben definito pressoché della stessa dimensione di una palla da basket. L'oggetto non sembrava avere alcuna "pelle " anche se i punti di luce parevano contenuti in un confine molto ben definito. Quando cercai di sgusciare o di scivolare da sotto l'oggetto, mi resi conto che tutta la mia attività muscolare volontaria era paralizzata tranne che per il fatto che ero in grado di aprire e chiudere le palpebre e muovere gli occhi. Dopo alcuni minuti, l'oggetto si sollevò, schizzando a velocità vertiginosa improvvisamente fuori dallafinestrella laterale della roulotte. Dopo essermi accorto di riuscire nuovamente a muovermi, verificai la finestra: l'oggetto era passato senza ostacoli attraverso il vetro e il telaio del la finestra, di dimensioni ad esso inferiori, senza lasciar tracce. BLAIR S., OKLAHOMA CITY, OKLAHOMA

Si può dire che questa era l'esperienza di un contatto con alieni o un incontro con un essere non fisico? La vostra risposta dipende dalle vostre credenze e punti di vista personali. E opportuno sottolineare che gli esseri non fisici vengono spesso descritti come esseri dotati di forme e aspetti di luce differenti. Questi esseri eterici sono comunemente descritti come esseri formati di migliaia di piccoli punti di luce e dotati di una forma esterna invariabile. Durante le mie esperienze fuori dal corpo ho osservato che il mio corpo fisico appare spesso come una massa di stelline blu con una forma e aspetto esterno invariabile. Ho descritto questa osservazione nel primo capitolo della mia opera precedente. In verità, l'autovalutazione è uno degli aspetti che ritengo importanti per ognuno di noi, soprattutto se effettuata nel corso delle prime esperienze

fuori dal corpo di cui siamo totalmente consapevoli. È mia opinione che questa valutazione personale consenta di verificare la nostra esperienza a un livello sia conscio sia inconscio. Questo procedimento di verifica ci apre psicologicamente a esperienze più numerose e maggiormente controllate.

Ho trovato numerosi testi che descrivono procedure ed esercizi per vivere un'esperienza fuori dal corpo. Dopo numerosi tentativi, mi svegliai di notte incapace di muovermi o di parlare. Riuscivo solo a guardare la camera intorno a me. Vidi una figura dai contorni sfuocati ai piedi del mio letto. Appena si rese conto che potevo vederla, si spostò verso sinistra e scomparve. Per un attimo mi spaventai a morte e pensai di essere sul punto di essere rapito dagli alieni o roba del genere. Quando mi resi conto di cosa stava accadendo, tutte le mie paure svanirono. TED M., DAYTON, OHIO

L'esperienza riportata di seguito è un'interessante combinazione di immagini che associano la classica descrizione di rapimento a un argomento comune alle esperienze fuori dal corpo.

Mi svegliai su qualcosa che assomigliava a un tavolo operatorio. Ero circondata da un cerchio di luce bianca intensa. Ricordo che ero legata in modo blando a qualcosa, e percepivo la sensazione di essere tirata nella zona addominale. Guardando verso sinistra, vidi qualcuno seduto che mi voltava le spalle. Lo raggiunsi e appoggiai la mia mano sulla sua spalla. A quel punto si voltò: era mia madre. LOUISE I., VIRGINIA BEACH, VIRGINIA.

OBIETTIVO DELL'INCREMENTO DEI FENOMENI DI CONTATTO

È mio avviso che il vero significato degli avvistamenti, contatti e rapimenti alieni risieda nell'impatto che tali fenomeni esercitano sulla coscienza individuale e collettiva della nostra specie.

Fusioni e interazioni in tutte le loro forme hanno un impatto immediato su colui che vive l'esperienza, con la conseguenza che il suo stato di coscienza viene spesso notevolmente alterato dall'incontro. Lievitano talmente coloro che vivono questo genere di esperienze vedono il loro mondo e se stessi sotto una luce nuova e più ampia. Spesso è una nuova predisposizione mentale a farsi strada, che mette in discussione quanto costituito e viene diretta verso l'acquisizione di nuove conoscenze e di ulteriori risposte. In molti livelli invisibili, le esperienze di contatto possono dar vita a importanti spostamenti di coscienza e di vibrazione con effetti sull'individuo ancora sconosciuti. Incontri che costringono colui che vive l'esperienza a mutare completamente il proprio modo di pensare con modalità molto simili all'effetto che gli increduli con gli angeli hanno avuto sull'umanità per secoli.

Ho avuto la prova tangibile di un tale spostamento di coscienza durante i miei impegni come conferenziere in diversi simposi sugli UFO che si sono tenuti in tutto il paese. Durante le ricerche di informazioni sugli UFO e sui rapimenti alieni, coloro che sono interessati in questo tipo di fenomeni cominciano spesso a sentir parlare di argomenti legati all'esperienze extracorporee, di dimensioni multiple, di esplorazioni sulla vita passata e della natura spirituale della realtà.

Di una cosa sono certo: lo scopo del notevole incremento di fenomeni di rapimenti alieni di cui si ha notizia deve essere ricercato nella coscienza stessa. Tutti i fenomeni osservati sono il diretto risultato nonché manifestazione della coscienza. Come specie, il genere umano è sistematicamente preparato e guidato verso un cambiamento significativo della propria coscienza collettiva.

Via via che evolviamo, il momento di optare per la parte sottile del nostro essere si avvicina sempre più. Con l'accelerazione dell'evoluzione della coscienza, aumenteranno automaticamente anche i racconti di avvistamenti extraterrestri ed esperienze di contatto.

L'universo è un flusso di coscienze e utilizza ogni opportunità per svegliare le masse che stanno ancora vagando all'interno del labirinto fisico. Se l'immagine

esterna di un angelo o di un alieno è efficace per risvegliare le nostre potenzialità, immagini di questo tipo continueranno ad apparire.

L'esplorazione fuori dal corpo dimostra sostanzialmente che stiamo evolvendo oltre i limiti densi della materia. Non è possibile che altre specie abbiano già raggiunto questo traguardo evolutivo? Personalmente sostengo che tutte le forme viventi stanno lentamente evolvendo oltre l'esigenza di una forma biologica. Alla fine l'uomo riconoscerà ed esplorerà consapevolmente la sua natura multidimensionale per occupare il suo posto nella magnifica realtà dell'universo sensibile al pensiero.

Se siete davvero interessati a vivere e a comprendere i fenomeni di contatto extraterrestre, il mio consiglio è diventare esperti di esplorazioni fuori dal corpo. Imparate e mettete in pratica i principi e le tecniche dell'esplorazione non fisica. La risposta alla realizzazione del contatto dovrà essere sempre ricercata nell'esplorazione della coscienza perché questa è la vera dimora dell'essere evoluto.

1. John E. Mack, Abduction, New York, Ballantine Books, 1995.

2. Stuart W. Twemlow, Glen O. Gabbard e Fowler C.Jones, "The Out-of-Body Experience Phenomenology" (Relazione presentata alla conferenza annuale dell'Associazione Americana Psichiatri, San Francisco, 5-9 Maggio 1980).

3. Ibid.

4. Mack, Abduction, p. 392

1.

PARTE SECONDA

Tecniche

Breve storia delle esperienze extracorporee

In verità, in verità vi dico: nessuno può vedere il regno di Dio se non nasce di nuovo.

GIOVANNI 3:3

Il principio, il fulcro sostanziale, l'essenza, il nucleo universale di qualsiasi religione suprema conosciuta... era l'illuminazione, la rivelazione l'estasi privata, solitaria, personale di alcuni profeti o veggenti estremi! menti sensibili.

ABRAHAM MASLOW, Religions, values and peak experiences (N.d.T.: Religioni, valori ed esperienze extracorporee)

Nel corso della storia, gli individui avventurosi che hanno vissuto esperienze extracorporee hanno gettato le basi delle nostre credenze religiose e spirituali. I primi profeti delle diverse religioni erano soliti registrare e interpretare le loro esperienze spirituali in base alle convinzioni culturali e religiose del momento. Pertanto, per migliaia di anni, le esperienze fuori dal corpo sono state venerate come sacre e trascendentali, e sono spesso state considerate come una profonda comunione con Dio. In ogni angolo del mondo, i testi sacri descrivono straordinari viaggi spirituali verso dimensioni che esistono al di là della nostra visione. Le esperienze fuori dal corpo vengono descritte

in gran parte dei documenti scritti più antichi del genere umano, e tra questi il Libro Egizio dei Morti risalente a venticinquemila anni fa. In questo testo antico, gli Egizi descrivevano la

separazione del corpo sottile, che essi definivano "Ba", dal corpo più denso, definito "Ka" (fig.2). In Egitto, alcuni dei pittogrammi più antichi del genere umano mostrano chiaramente la separazione dell'anima dal corpo.

CULTURE PRIMORDIALI

Fig. 2: Il "Ka" egizio

La separazione della coscienza dal corpo rivestiva un'enorme importanza per molte culture primordiali. Tutte le civiltà più antiche della Grecia, di Roma, dell'India e della Cina raccontano di individui che viaggiavano in dimensioni celestiali. Si racconta che sul letto di morte Socrate, il noto filosofo, affermò: «Cos'altro è la purificazione se non la separazione tra anima e corpo?». Nel corso del terzo secolo a.C, Platone, nel libro 10 della Repubblica, parla di avventure nelle dimensioni invisibili, fornendo il racconto dettagliato di un soldato greco di nome Er il quale alcuni minuti prima di essere cremato, si sveglia e descrive come abbia lasciato il corpo per entrare nella "terra dei morti".

Nel XVIII secolo a.C. il grande mistico persiano Zaratustra, fondatore dello Zoroastrismo, l'antica religione persiana dei Magi era noto per le sue esplorazioni nelle zone dell'universo. Lo Zoroastrismo fu fondato da Zaratustra e si basa su gran parte dei suoi viaggi extracorporei in quelli che egli definì mondi spirituali". Si deve a Zaratustra la riforma dei vecchi

religiosi panteistici e l'abbandono dell'idolatria.

ESPLORAZIONE BUDDISTA TIBETANA

Budda e la religione tibetana offrono molteplici riferimenti ad avventure extracorporee. Nella letteratura tibetana, si racconta che la madre di Budda visse un'esperienza extracorporea prima della nascita Del figlio. Vi sono inoltre testimonianze di Budda e dei suoi discepoli mentre trascendono il tempo e lo spazio nel corso dei loro viaggi. Nelle aree del Tibet, coloro che lasciano il proprio corpo

ricevono l'appellativo di delogs, ovvero "coloro che ritornano dall'aldi là. Nel 1972 l'International Journal of Parapsychology ha pubblicato un articolo di D. Scott Rogo, dal titolo Astral Projection in Tibet in Buddhist Literature {N.d.T.: La proiezione astrale nella letteratura

buddista tibetana) che raccoglie racconti affascinanti sulle esplorazioni extracorporee tibetane

BIBBIA E Corano

La Bibbia e il Corano abbondano di chiari riferimenti al viaggio extracorrporeo. Ad esempio in Ezechiele 3:12 si afferma: «Allora lo spirito mi portò via da lì, e udii dietro di me come il boato di un gran terremoto,

mentre la Gloria del Signore si alzava da quel luogo». Nel resto del libro, l'Ezechiele prosegue descrivendo decine di esperienze fuori dal corpo.

Il Nuovo Testamento è ricco di riferimenti al viaggio extracorporeo. Nella seconda lettera ai Corinti 12:2, Paolo parla delle esperienze

nelle regioni non fisiche dell'universo, affermando: «Conosco un uomo in Cristo, il quale quattordici anni fa, se nel suo corpo o fuori del suo corpo non lo so, lo sa Iddio, fu rapito in Paradiso (il terzo cielo)». L'uso dell'espressione "terzo cielo" ad indicare il paradiso denota la sua personale conoscenza delle molteplici dimensioni spirituali e dell'esplorazione extracorporea. Nell'Apocalisse 1:10, Giovanni descrive una delle sue esperienze fuori dal corpo quando afferma: «Or ecco, fui rapito in estasi nel giorno del Signore, e udii dietro da me una voce potente come di tromba». Quindi prosegue fornendo i dettagli della sua incredibile avventura nelle aree delle dimensioni interiori, sensibili al pensiero.

È opportuno notare che frasi bibliche primordiali quali "come il boato di un gran terremoto" e "voce potente come una tromba" riferite da Ezechiele, Giovanni, Paolo e molti altri profeti potrebbero corrispondere facilmente a descrizioni di suoni vibratori oggi comunemente descritti durante la separazione dal corpo. Ciò coincide con le descrizioni delle moderne esperienze fuori dal corpo. I risultati della mia ricerca sulle esperienze fuori dal corpo mostrano che l'85 percento dei sedicimila partecipanti racconta di aver udito suoni quali ronzii, rombi o mormorii come preludio immediato alla loro esperienza. Spesso questi suoni vengono descritti come estremamente intensi e provenienti dalla testa. Un'altra ricerca nazionale effettuata da Twemlow, Gabbard e Fowler indica che i suoni registrati sono distribuiti nel modo seguente: ronzio (il più comune): 29 percento; boato: 19 percento; e musica e canto: 16 percento molteplici risultati della ricerca forniscono un'ulteriore conferma che molti dei primi leader spirituali stavano davvero sperimentando proiezioni astrali.

Una delle citazioni più famose del Nuovo Testamento è l'affermazione di Gesù in Giovanni 3:3 «Nessuno può vedere il regno di Dio se non nasce di nuovo». Per centinaia di anni si è continuato a discutere circa il significato di un'affermazione di tale portata che fazioni

religiose e eruditi hanno interpretato come impegno totale di mente ed emozioni verso Gesù. Sfortunatamente, non si fa che interpretare un'osservazione

i invalendosi di una struttura intellettuale. Si dimentica infatti che Maometto e altri erano esploratori e mistici spirituali del più alto livello ed esploratori spirituali che si rifiutavano di seguire ciecamente credenze religiose ufficiali. Ognuno di essi non era solo un credente ma aveva anche incontrato Dio. Ed è molto probabile che viaggi fuori dal corpo fosse per essi una pratica comune.

PRIMI ESPLORATORI SPIRITUALI

Secoli dopo la nascita di Gesù, Maometto, il fondatore dell'Islam, descrisse se stesso mentre attraversava quelli che egli definisce i i cieli" in groppa ad un magnifico stallone. Ogni dimensione che Maometto incontrò viene descritta nei minimi dettagli. Egli parla di sette dimensioni straordinarie, da ognuna delle quali si irradiano raggi di intensa luminosità; descrive zone incantevoli caratterizzate da una luce pura e delicata nonché ambienti infernali che incutono paura. Un esame di tali racconti conferma che le credenze personali e la visione della realtà dei primi esploratori spirituali influenzarono le loro percezioni nel corso delle esperienze extracorporee. In altre parole è probabile che le nostre credenze religiose moderne siano state condizionate dal modo in cui i primi profeti interpretarono gli ambienti non fisici che essi conobbero.

Per attraversare le dimensioni spirituali dell'universo, oggi Maometto sarebbe molto più probabilmente a suo agio a bordo di una magnifica vettura bianca invece che su un cavallo, o altro animale, mentre San Giovanni molto probabilmente userebbe l'espressione "Mi trovavo fuori dal corpo" al posto di "Ero in estasi" riferita nell'Apocalisse. Questo, tuttavia, non sminuisce gli scritti ispirati dei nostri primi esploratori spirituali, ma fornisce, al contrario, nuove intuizioni sul significato recondito di tali esplorazioni. I primi leader spirituali che influenzarono e crearono le nostre principali religioni erano in gran parte esploratori astrali. Essi descrissero i loro viaggi non fisici in base alle percezioni culturali e religiose della loro epoca. Sono infatti numerose le analogie tra le vite di Ezechiele, Giovanni, Zaratustra e Maometto: tutti infatti descrivono esplorazioni extracorporee in dimensioni invisibili dell'universo.

I SUFI PERSIANI

I Sufi persiani del ventesimo secolo erano ben noti per la loro capacità di indurre stati di trance e di esplorare "la terra dove abitano gli spiriti". Nei loro scritti essi parlano di "alan almìthal", dimensioni create dal pensiero, regni invisibili abitati da numerosi maestri o guide spirituali, chiamati imam. È interessante che negli insegnamenti dei Sufi gli ambienti e le città vengano descritti come se fossero veri e fossero creati dalla coscienza o dall'immaginazione collettiva dei loro abitanti. Inoltre, i residenti di quelle terre invisibili sono dotati di energia sottile o di corpi-pensiero. La magnifica realtà descritta tanto eloquentemente dai Sufi coincide con la descrizione fornita dai moderni esploratori astrali.

Hafiz, uno dei maggiori poeti Sufi, cominciò sin da bambino a vivere profonde esperienze fuori dal corpo. All'età di nove anni visse la prima di tali esperienze: «Mi rifiutai di dire alla mia famiglia che lo spirito (coscienza) aveva lasciato il mio corpo e aveva incontrato Dio per ricevere le istruzioni da seguire in questa vita». Nelle sue opere, egli racconta di aver realizzato numerosi viaggi spirituali: «Dio ha premiato la mia devozione centinaia di volte. Molto spesso mi trovavo in profonda meditazione, con il corpo nella stanza e l'anima nei cieli superiori con Dio». Nelle opere di Hafiz e Rumi, un altro poeta Sufi, come in quelle di Zaratustra e di Maometto, si ritrovano validi esempi dei benefici offerti dall'esplorazione fuori dal corpo.

SWEDENBORG

Lo scienziato e mistico svedese Emanuel Swendenborg nacque nel 1688 e divenne noto in tutta Europa come il Leonardo da Vinci dell’epoca

. Conosceva nove lingue ed era inventore, matematico e astronomo. Swendenborg scrisse circa venti trattati su svariati argomenti tra i quali chimica, metallurgia e fisica. Negli ultimi anni della sua vita divenne famoso per la sua capacità di separarsi dal corpo per visitare i regni celesti. Durante i suoi innumerevoli viaggi fuori dal corpo egli descrisse incontri con il "mondo dello spirito" e comunicazioni dettagliate con angeli e numerosi esseri non fisici. Inoltre descrive chiaramente le esplorazioni realizzate in molteplici livelli di cielo e il suo modo di spostarsi tra livelli energetici diversi salendo dei gradini, le sue opere descrivono ambienti meravigliosi nei quali tempo e spazio perdono d'importanza. Swedenborg illustrò diversi ambienti non fisici e magnifiche aree che egli definì regni "della luce fluente".

Per grazia divina, mi sono state aperte le regioni interne della mente o dello spirito, cosicché mi è stato possibile entrare nel mondo spirituale con gli angeli e, al tempo stesso, nel mondo naturale con le persone, e ciò [si protrae] ormai da ventisette anni

MAESTRI YOGI

In tempi più recenti, numerosi maestri yogi descrivono come trascendere la carne ed esplorare le dimensioni invisibili spirituali. Sri Yukteswar, uno degli yogi più influenti, un uomo sacro indù di grande rispetto, morto nel 1936, descriveva eloquentemente i suoi viaggi nelle dimensioni invisibili caratterizzate da "diverse vibrazioni sottili di luce e di colore" "centinaia di volte più grandi del mondo fisico". Yukteswar descrisse dettagliatamente come gli abitanti non fisici comunichino utilizzando un tipo di telepatia che egli definì "immagini luminose". I resoconti di molti esploratori astrali confermano le sue osservazioni.

Un altro esempio ci viene offerto dallo yogi Paramahansa Yogananda, ben noto in tutto l'occidente come fondatore della società Self realization Fellowship e autore del libro di successo Autobiografia di uno Yogi, pubblicato nel 1946. Nelle sue opere egli descrive le modalità di separazione dal corpo e in che modo riuscì a incontrare il guru deceduto Sri Yukteswar.

DIVERSE DESCRIZIONI CULTURALI

Nel corso di una ricerca culturale incrociata condotta nei primi anni Settanta, l'antropologa Erika Bourguignon raccolse dati ricavati da 488 civiltà di tutto il mondo e scoprì che alcune forme di stati di coscienza o dissociazioni extracorporee venivano riscontrate nell'89 percento della totalità delle culture campionate Il fatto che questa esperienza sia tanto diffusa si riflette sul numero di società che possedevano un nome per il corpo sottile che si separa durante l'esperienza fuori dal corpo. Gli antichi Romani utilizzavano il termine larva per descrivere l'esistenza non fisica, gli antichi Norvegesi i termini fylgje e vardogr per definire il fantasma fuori dal corpo. Gli antichi Britanni possedevano diversi nomi per il corpo astrale, tra i quali fye, task, fetch e waft mentre le tribù pre-germaniche utilizzavano il termine lift per descrivere la fine sostanza eterica che collegava il corpo fisico ai sensi. Il termine germanico Doppelgänger, che significa "doppio", è un prestito dall'inglese. Si dice che le Doppelgänger fossero le apparizioni di una persona fisica. Nelle Highlands scozzesi, si presumeva che le apparizioni chiamate tamhasg fossero spettri del vivente, entità che secondo le credenze erano dotate di un'esistenza propria. Le descrizioni e i concetti appena descritti, riscontrati in innumerevoli tradizioni culturali, sembrano tutti convergere verso l'idea di un corpo eterico che viaggiava oltre il veicolo fisico.

I SANTI CATTOLICI

Numerosi mistici occidentali, tra cui diversi santi della Chiesa romana cattolica, hanno raccontato di essere in grado di lasciare il loro corpo. L'autobiografia di Santa Teresa d'Avila presenta descrizioni dettagliate dei suoi viaggi extracorporei. La Santa afferma: «Si ha

L'Impressione di essere trasportati in un'altra regione o mondo. L'anima e sospesa in modo tale che sembra completamente fuori da se. Tra i santi e monaci cattolici conosciuti per le loro esperienze fuori dal corpo o bilocazioni ricordiamo San Francesco Saverio, Padre Pio e Sant'Antonio d'Assisi.

ABORIGENI E INDIANI D'AMERICA

Dalla foresta fluviale amazzonica alle montagne peruviane, i racconti di viaggi trascendentali oltre il corpo sono ben documentati. Per secoli gli aborigeni australiani hanno sostenuto che i loro "uomini intelligenti" fossero in grado di effettuare proiezioni astrali a proprio piacimento. Molte tribù indoamericane credono nella proiezione del corpo-spirito. Nel corso del diciassettesimo secolo, gli Huron, i Seneca e altri popoli Irochesi descrissero di essere in grado di viaggiare con il loro corpo-spirito oltre la realtà fisica nei sogni o nelle ricerche di visioni. Un esempio ci viene dato dal capo tribù Alce Nera ben noto per i suoi viaggi estatici fuori dal corpo.

SCIAMANESIMO

Durante i miei viaggi e contatti avuti con diversi sciamani sudamericani , ho riscontrato un evidente collegamento tra esperienze fuori dal corpo e l'antica pratica dello sciamanesimo. In un certo senso, lo sciamanesimo può essere considerato la pratica spirituale moderna più antica di cui si abbia conoscenza. In breve, il ruolo dello sciamano è interagire e influenzare il mondo invisibile sottile. Gli sciamani sono spesso chiamati a guarire e a comunicare con l'aldilà e sono noti per la loro capacità di separarsi dal corpo denso per avventurarsi nel mondo spirituale. Ed è qui che lo sciamano interagisce e influenza i livelli vibratori più sotttili della realtà per regolare il campo energetico della persona da aiutare o da guarire sulla quale sta lavorando. Nel corso delle cerimonie, lo sciamano provocherà uno stato alterato di coscienza utilizzando diversi metodi, tra i quali tamburellare, salmodiare e, in alcuni casi, bere piante ed erbe medicinali o psicotropiche, lasciando che la sua coscienza si separi dal corpo fisico e proseguendo con cambiamenti energetici alla substruttura eterica sottile oppure al campo energetico del paziente. Questa interazione e l'adeguamento energetico che ne conseguono possono tradursi in una guarigione fisica senza precedenti.

Secondo l'antropologo Michael Harner, le descrizioni di viaggi nell'oltretomba degli sciamani sono sostanzialmente identiche ad alcuni brani del Libro dell'Apocalisse E ciò vale anche per le descrizioni dei moderni esploratori astrali. Nel corso di numerosi viaggi ho incontrato esseri strani quale un bradipo gigante con la faccia di cane e un leone volante, che comunicavano con me attraverso un flusso di vivide "immagini pensiero". Analogamente, le moderne esperienze fuori dal corpo riportano resoconti simili a quelli dei primi esploratori spirituali, al libro dell'Apocalisse, al Corano e ad altri testi sacri.

SPIRITUALITÀ MODERNA

Molti movimenti spirituali moderni riconoscono l'importanza delle esperienze fuori dal corpo. L'Eckankar, la religione della luce e del suono divino, è essenzialmente basata sul presupposto che la crescita spirituale subisca un'accelerazione grazie all'uso dell'esplorazione extracorporea controllata dal soggetto. Questo concetto relativo all'accelerazione dell'evoluzione spirituale mediante le esperienze fuori dal corpo affonda le sue radici nella storia antica. Oggi, molti perseguono l'esplorazione fuori dal corpo controllata, individualmente o in piccoli gruppi.

Gran parte delle religioni esistenti nel mondo è essenzialmente basata sulle esperienze extracorporee profonde di un piccolo gruppo di individui che hanno esplorato consapevolmente le dimensioni spirituali della realtà. Pressoché tutti i movimenti religiosi di cui si abbia oggi conoscenza fanno riferimento a stati di coscienza extracorporea. Sfortunatamente

molte persone stentano ancora a rendersi conto di questo.

SCRITTORI DEL VENTESIMO SECOLO

Molti scrittori moderni hanno contribuito con le loro opere alla rinascita dell'interesse per l'esplorazione extracorporea. Sylvan Muldoon, Yram, Rol ieri Crookall, Oliver Fox, Robert Monroe e altri ancora hanno scritto racconti affascinanti sulle loro avventure fuori dal corpo. Tra gli scrittori che hanno raccontato di aver vissuto esperienze fuori dal corpo, ricordiamo D.H. Lawrence, Jack London, Goethe, Aldous Huxley, Fred Man Wolf, Michael Talbot, Michael Crichton e Richard Bach.

Maometto, Swedenborg, i Sufi, i maestri yogi, gli sciamani, i santi della Bibbia e i moderni viaggiatori astrali sono accomunati dall'esplorazione dei regni sottili dell'universo: essi hanno sperimentato l'universo multidimensionale e descritto le loro esperienze in base a

punti di vista culturali del tutto personali. Questi modernissimi esploratori hanno viaggiato superando di gran lunga le regole ufficiali della

scienza e della religione. Hanno aperto nuovi orizzonti a cui tutta l'umanità alla fine dovrà tendere. La loro esplorazione si rivela per noi di particolare importanza perché è alle dimensioni interiori della realtà che dovremo far ritorno quando vivremo l'ultima avventura fuori dal corpo, ovvero la morte.

Esaminando le vite dei grandi leader spirituali, è evidente che un filo rosso lega gli uni agli altri: tutti hanno infatti vissuto profonde avventure spirituali personali oltre i limiti del corpo. Le loro vite non si conformavano alle credenze religiose e sociali ufficiali, ma erano basate su esperienze individuali e conoscenze acquisite grazie a esplorazioni personali. Molti di essi erano considerati radicali perché rifuggivano le norme religiose ufficiali della loro epoca. Soprattutto essi erano molto più che semplici credenti: coraggiosi esploratori della coscienza, esploratori delle dimensioni invisibili di Dio.

ORIENTAMENTO SPIRITUALE

I teologi intrisi di dottrina che dominano le tradizioni religiose attuali probabilmente non comprenderanno mai fino in fondo né vivranno le esperienze mistiche di Gesù, Maometto o altri. Il semplice atto di memorizzare testi religiosi o credere nelle parole non dona saggezza, comprensione o un autentico risveglio spirituale. A tale scopo è necessario possedere il vero coraggio di esplorare oltre i densi limiti corporali e le credenze dominanti dell'uomo. È necessario osare ed essere determinati a trascendere la carne per entrare nei regni eterici dello spirito. Per avere una minima comprensione delle realtà sensibili al pensiero che si incontrano in una profonda avventura extracorporea è necessario inoltre vivere un'esperienza personale oltre il corpo. I veri leader spirituali non hanno bisogno delle credenze degli altri perché sono guidati dallo spirito.

La storia ci insegna che l'esperienza spirituale personale è il motore della nostra esistenza e della nostra evoluzione. Un buon esempio è riportato

dal Libro dell'Apocalisse. Per duemila anni i bibliofili hanno studiato e cercato di interpretare questo testo straordinario risultato finale è un tentativo inutile di trovare un simbolismo religioso laddove non esiste. In parole povere, L'unico modo per comprendere

più ampliamente queste osservazioni mistiche è sperimentare le dimensioni spirituali sottili con i propri occhi. Quando ci separiamo dal corpo, seguiamo le orme dei grandi leader spirituali . Chiunque abbia avuto un'esperienza fuori dal corpo può

sentirsi emotivamente coinvolto dal concetto spirituale di Giovanni che afferma di essere "rinato". Questa è senza dubbio la descrizione biblica più precisa di ciò che significhi separarsi dal corpo fisico per entrare in un nuovo ambiente spirituale. Durante le prime fasi di una esperienza fuori dal corpo rinasciamo davvero nuovamente poiché ci svegliamo all'interno di un nuovo corpo energetico sottile e fluttuiamo in un nuovo corpo. L'analogia con il nuovo Testamento è indubbiamente precisa perché, alla stregua di un neonato, anche noi dobbiamo riprendere nuovamente a funzionare, controllare, comunicare all'interno del nostro corpo spirituale sottile.

LA PIÙ GRANDE SCOPERTA DELL'UMANITÀ

Ritengo che le scoperte dei viaggiatori astrali siano di gran lunga più importanti di quanto possiamo anche solo immaginare. In verità, esse rappresentano il vero balzo quantico nell'evoluzione della nostra specie. Il grado di progresso di questi esploratori può essere tale che i nostri attuali stati di coscienza intrisi di fisicità stentano a riconoscere e men che meno a comprendere la pura grandezza delle loro scoperte. Mentre la scienza moderna continua a concentrarsi sulle particelle di materia, un manipolo di anime coraggiose stanno esplorando e tracciando una mappa dell'universo invisibile. Questi esploratori hanno

scoperto straordinarie dimensioni di realtà che esistono a pochi passi dalla nostra visione. Le loro scoperte sono di gran lunga più importanti di un pugno di rocce raccolte sulla luna. In realtà, tutte le esperienze umane esistenti impallidiscono al confronto di questa nuova scoperta. Trovo divertente che ogni giorno, pur navigando in uno straordinario oceano di energia multidimensionale, la nostra scienza si ostini a esaminare ancora i granelli di sabbia sulla spiaggia. Quanto tempo occorrerà prima che riusciremo a riconoscere che le più grandi scoperte dell'umanità sono quelle sull'esistenza dell'universo multidimensionale, sulla nostra natura multidimensionale e sul posto che occuperemo all'interno di questo straordinario oceano di coscienza?

ESPERIENZA SPIRITUALE PERSONALE

Con l'evoluzione del genere umano, cresce il bisogno di conoscenze e di esperienze spirituali dirette. Milioni di persone stanno cercando le risposte alla loro esistenza ed esplorando oltre le supposizioni e le credenze ufficiali. Addentrandosi nel nuovo millennio, un numero sempre più crescente di individui non si accontentano più di leggere e studiare le idee e le credenze altrui. Giorno dopo giorno, via via che ci rendiamo conto del nostro potenziale

spirituale, le esplorazioni fuori dal corpo volontarie e controllate dal soggetto si trasformano in un percorso consolidato per la realizzazione del sé e raggiungere la consapevolezza di Dio. Un numero sempre maggiore di persone si unirà ai milioni attuali nel riconoscere che le avventure extracorporee sono uno strumento efficace per sperimentare i regni spirituali cui fanno riferimento i primi mistici fondatori di buona parte delle tradizioni religiose praticate oggigiorno.

Mi auguro dal profondo del cuore che un giorno il genere umano, in quanto specie, si "svegli" per rendersi conto che ognuno di noi possiede doni che Dio ci ha donato per trasformarci in esploratori spirituali. Alla fine, ci renderemo conto che il nostro destino è trascendere i rozzi confini della carne e liberarci dalle catene vincolanti della materia

delle credenze per sperimentare la verità dirompente del mondo multidimensionale. La redazione della grande storia

L'esplorazione extracorporea è solo all'inizio ed avrà come tema levoluzione della coscienza oltre l'evidenza della materia.

Una nuova visione della morte e dello stato di premorte

Rendere la morte civile, convincersi della sua importanza affinché non sia più motivo di preoccupazione è una delle maggiori sfide del nostro tempo. Gradatamente, la morte potrebbe tornare a occupare il posto che aveva al centro della vita: non più fonte di paura quindi, ma un mistero di una tale profondità che l'uomo non avrebbe più bisogno di mentire a se stesso più di quanto non si inganni sulla vita stessa.

The Natural Death Handbook (N.d.T.: Manuale per una morte naturale)

E' possibile che l'evento più trasformativo della vostra vita possa verificarsi in punto di morte?

RISVEGLIO SPIRITUALE IN FIN DI VITA

Un numero sempre maggiore di persone si sta rendendo conto che, grazie alla focalizzazione di pensieri e azioni, è possibile creare da soli i la propria realtà. È con sorpresa che scopriamo di poter utilizzare Le stesse capacità per condizionare la transizione più importante della coscienza: ovvero la morte.

Pochi di noi pensano al processo di morte. In verità, in una cultura dominata dai giovani molti evitano intenzionalmente e per quanto possibile l'argomento della morte. Nel campo della medicina, la morte di un

paziente è spesso considerata come un fallimento della scienza moderna. Naturalmente coloro che hanno vissuto esperienze extracorporee e di premorte possiedono conoscenze che vanno al di là. Sappiamo da esperienze dirette che, dopo la morte, continuiamo a esistere e ad evolvere in una dimensione vibratoria superiore alla realtà e che, con certezza, la morte è una transizione fondamentale della coscienza. Molte persone vivono tutta la vita ignorando completamente la loro "destinazione finale". Si preoccupano e cercano di pianificare ogni singolo dettaglio della giornata, ma lasciano alla sorte l'evento più importante della loro esistenza. È come se giungessero all'ottantesimo anno della loro corsa campestre senza avere alcuna conoscenza della destinazione finale. Naturalmente alcuni credono che accettando la giusta fede, obbedendo alle regole ufficiali della propria tradizione religiosa, assurgeranno magicamente in cielo o in paradiso. Questa visione piuttosto semplicistica è diventata norma invalsa in molte culture moderne.

Una delle credenze più antiche e universalmente accettate afferma che esiste un gran numero di ambienti ultraterreni nei quali possiamo accedere in punto di morte, a seconda del comportamento tenuto in vita. Secondo la supposizione più comune, dopo la morte accediamo automaticamente a una vita ultraterrena in sintonia con la nostra evoluzione spirituale personale o velocità vibratoria. Inoltre, molti credono di non possedere alcun controllo sulla propria destinazione finale, pertanto non vale la pena sprecare troppo tempo a pensarci. In modo sorprendente, gran parte delle religioni ufficiali del mondo non affronta adeguatamente questo importante argomento, limitandosi a suggerire una serie di preghiere per i morti e parole di conforto per i vivi. La transizione verso la morte è lasciata per lo più nelle braccia amorevoli del Signore. Come vedrete, non è esattamente così.

PROSPETTIVE SPIRITUALI ANTICHE

Testi sacri quali il Libro Egizio dei Morti e il Libro Tibetano dei Morti furono scritti per offrire dettagliate istruzioni e direttive per il "viaggio

Finale. L’anima in punto di morte

I leader spirituali di culture diverse sono impegnati a documentare in modo dettagliato nonché a chiarire metodi per influenzare e assistere il viaggio dell'anima verso la destinazione finale.

Molte tombe antiche e luoghi di sepoltura presentano iscrizioni, descrizioni, mappe e consigli specifici per affrontare il viaggio. Numerose culture della storia hanno rivolto a questo argomento considerevole attenzione evidenziando come consigli esterni possono condizionare lo spostamento di coscenza che si verifica in punto di morte.

IL LIBRO TIBETANO DEI MORTI

Il libro tibetano dei morti è uno dei testi più noti che descrivono la trasformazione della coscienza in punto di morte. Il titolo di questo testo che risale all'VIII secolo, nella lingua originale dei suoi autori è Bardo Thodal, che significa "liberazione derivata dall'ascolto del piano dell'aldilà". In un certo senso, si tratta di un manuale di addestramento che offre preparazione e assistenza per la separazione del la coscienza dal corpo in punto di morte. È un libro che deve essere letto ad alta voce a coloro che si stanno avviando verso il processo per fornire assistenza dettagliata durante la navigazione nelle varie fasi di transizione della coscienza. Il suo obiettivo principale e aiutare a orientare la coscienza del morente verso lo stato di consapevolezza più alto affinché questi possa sperimentare e raggiungere i regni spirituali più elevati dell'universo.

Il Libro Tibetano dei Morti contiene una serie di istruzioni per assistere il morente e offrirgli una guida spirituale dettagliata. Il brano riportato di seguito è tratto dal Libro e offre un breve esempio di ciò che un buddista tibetano leggerebbe a una persona cara in fin di vita. Questa

e altre frasi vengono ripetute al morente perché quest'ultimo le imprima quanto più possibile nella mente.

Figlio di nobile famiglia [inserire il nome],

ora il momento è giunto

per te di cercare il Cammino.

Stai per esalare l'ultimo respiro. Il tuo maestro

ti ha posto dinanzi alla Pura luminosità ed ora stai per entrarvi e

sperimentare nella sua realtà lo stato intermedio

dove ogni cosa è come un cielo

sgombro e senza nuvole,

e l'intelletto nudo e senza macchia si trova in una vacuità trasparente senza centro né circonferenza. In questo mondo,

tu conoscerai te stesso e dimorerai in tale stato.'

In tutto il libro, la premessa principale dell'indicazione è orientare la propria coscienza verso la "pura luminosità" al di là di tutti i concetti tridimensionali di aspetto e di forma, concetto che viene ulteriormente evidenziato dalla frase "vacuità trasparente senza centro né circonferenza". I maestri tibetani avevano compreso che sperimentare il corpo intermedio (ad esempio lo stato e il corpo astrale) immediatamente dopo la morte era comune a molte persone, e pertanto insegnarono fondamentalmente al morente a focalizzare tutta la sua attenzione sull'essenza spirituale priva di forma che esiste al di là del corpo astrale o Bardo e a indirizzare l'anima affinché superi il piano astrale e abbracci l'essenza incorporea dello spirito puro.

IL CORPO INTERMEDIO (BARDO)

Le osservazioni spirituali dei primi monaci tibetani sono straordinariamente simili alle osservazioni di altre culture. Ad esempio, i moderni esploratori della mente nonché gli esploratori astrali confermano la descrizione, la funzione e i sistemi energetici del corpo intermedio (

Oggi il corpo intermedio (Bardo) viene comunemente chiamato corpo astrale o eterico o talvolta corpo energetico più denso. Questo corpo non fisico è un duplicato di energia del corpo fisico ed è formato da diversi centri energetici. La descrizione dei primi Tibetani del" sistema nervoso psichico" nel Libro dei Morti mostra chiaramente la conoscenza avanzata dei chakra o centri energetici, tanto essenziali per qualsiasi vita.

Il corpo intermedio (Bardo), formato di materia, è uno stato invisibile o eterico ed è un perfetto duplicato del corpo umano dal quale è separato nel processo di morte. Il corpo intermedio (Bardo) comprende il principio di coscienza e il sistema nervoso mentale (ovvero l'equivalente del sistema nervoso fisico del corpo umano)

Queste conoscenze risultano importanti per il nostro sviluppo spirituale perché il corpo intermedio (Bardo) corrisponde al corpo energico che si sperimenta in buona parte delle avventure extracorporee.

Uno dei fattori principali per iniziare una profonda esperienza extra-corporea consiste nella propria capacità di stimolare e aprire il sistema nervoso mentale o i chakra. Per ulteriori informazioni si veda il capitolo 9: "Il cammino diretto verso l'anima".

UNA NUOVA VISIONE DEL PROPRIO RAFFORZAMENTO SPIRITUALE

Oltre agli insegnamenti spirituali antichi, prove eclatanti ottenute grazie alle esplorazioni extracorporee offrono una nuova percezione della morte e della premorte. Il viaggio e la destinazione finale dell'anima non sono un semplice evento predestinato che dobbiamo subire, ma un processo straordinariamente creativo. In fin di vita non siamo vittime impotenti, ma piuttosto attori interattivi di una transizione me ravigliosa e naturale della coscienza. Risvegliamoci quindi a una nuova visione della morte e dello stato di premorte.

LA TIPICA TRANSIZIONE

L'uomo medio si approssima alla morte senza alcuna conoscenza o comprensione conscia della destinazione finale. Con l'avvicinarsi del momento finale, è possibile che provi un qualche grado di paura o incertezza, seguito da un breve stato di confusione e di disorientamento. Dopo la separazione finale dal corpo, il morente viene spesso avvicinato dalle persone care che hanno già portato a termine la transizione. E un momento di riunificazione meraviglioso e gioioso. Coloro che sono appena deceduti si ricongiungono con i vecchi amici e con le persone care, da cui ottengono rassicurazioni circa l'esito positivo del loro viaggio. Col tempo, essi riorienteranno se stessi verso la nuova realtà. Molte persone sono semplicemente sollevate e deliziate di scoprire di continuare effettivamente a esistere dopo la morte e, di conseguenza, accettano felicemente la prima realtà non fisica che essi vivono come "nuova dimora spirituale". Dopo un breve momento, i nuovi arrivati si adattano al proprio ambiente. Sono, naturalmente, felici e soddisfatti in seno della loro nuova dimora spirituale. Perché non dovrebbero esserlo? Queste dimensioni non fisiche sono estremamente piacevoli se confrontate con il mondo fisico: malattia, fame o morte fisica, come noi le intendiamo, sono assenti. Qui è possibile esplorare e visitare gran parte degli ambienti e delle vedute più belle della Terra, sia passate sia presenti. La "vita" è bella. Si prova finalmente il tanto sospirato sollievo dalle dure prove e tribolazioni tanto diffuse nel mondo fisico.

Tuttavia, questo scenario confortante è disturbato da un unico serio problema, di cui pochi si rendono conto e che nessuno affronta. Avete appena accettato e vi siete adattati a un ambiente di consenso nel piano astrale. Avete appena accettato una proiezione dello spirito anziché la sua vera essenza. Avete fatto ciò che milioni di persone prima di voi hanno fatto. Avete unito la vostra coscienza a una realtà non fisica lontana dalla vostra vera dimora spirituale. E così facendo, garantite essenzialmente la continuazione della vostra esistenza basata sulla forma e la vostra reincarnazione. Il risultato finale è che

la maggior parte della gente accetta le realtà spirituali più dense del piano astrale come la propria nuova dimora. Si accontenta e si adatta alle aree del piano astrale di tipo fisico perché questi ambienti sono Familiari e accoglienti, e di conseguenza si incatena ai regni astrali della forma e della sostanza, mantenendo e assicurando l'antico ciclo di rinascita.

l'IMPORTANZA DI ESSERE SPIRITUALMENTE PROPOSITIVI

Oggigiorno, sono molti coloro che viaggiano in questa vita senza una chiara direzione spirituale, aggrappandosi alle credenze religiose della loro cultura. Si accontentano della tradizione e della fede per cercare di vivere la propria esperienza personale. Lo stesso vale per il viaggio finale. L'uomo possiede l'innata capacità di condizionare e orientare il proprio progresso spirituale e la propria transizione. Divenendo spiritualmente propositivi, avremo la capacità di aiutare anche gli altri. Suppongo che si vada al di là della semplice offerta di conforto al morente. Dio ci ha donato la capacità di assistere e di guidare i nostri cari verso uno stato di coscienza più elevato prima, durante e dopo il processo di morte. Al momento attuale, sul punto di morte, il malato

viene spesso alimentato artificialmente con farmaci o lasciato da solo

a morire "in pace". L'enfasi principale della famiglia, della chiesa e nella professione medica è sulla consolazione del paziente e sul cordolio del dolore, mentre si affrontano raramente problematiche di primaria importanza quali la transizione della coscienza.

Concentrandosi sul rafforzamento della propria spiritualità, possiamo fare nostro un approccio più evoluto relativamente alla morte e allo stato di premorte. Abbiamo la possibilità di fare molto di più: assistere i nostri cari a realizzare la transizione ideale verso uno stato di consapevolezza più elevato, ma, a questo scopo, dobbiamo essere più consapevoli delle nostre capacità.

GUIDA DURANTE LA TRANSIZIONE DELLA COSCIENZA

Nel corso dei miei seminari, insegno un metodo semplice che può aiutarci durante la transizione verso la morte. Sedendo accanto a una persona in fin di vita, è possibile aiutare

quest'ultima a passare a uno stato spirituale più elevato anche durante il coma o in uno stato di incoscienza. Concentratevi sulla vostra intenzione spirituale. Utilizzate termini che designino la pura essenza spirituale per l'individuo e siate perfettamente consapevoli dell'efficacia delle vostre direttive e della vostra guida.

Non sto suggerendo un cerimoniale o rituale elaborato, ma consigli e direttive semplici e precise. Offrite consigli che incoraggeranno l'individuo a essere aperto a sperimentare il nucleo spirituale della sua coscienza. Per quanto possibile, utilizzate termini comprensibili, ma ricordate che la vostra chiara intenzione spirituale è di gran lunga più importante che le parole utilizzate.

L'esempio seguente mostra che non è necessario essere fisicamente presenti per assistere una transizione. Orientate semplicemente i vostri pensieri e le vostre direttive verso la persona, a prescindere da dove questa si trovi.

Nel gennaio scorso ricevetti una telefonata da mia madre che mi comunicava di raggiungere Las Vegas perché mio padre stava morendo. Saltai letteralmente sul primo aereo disponibile. Inutile dire che ero molto triste. Tutto ciò che sapevo era che dovevo far pervenire un messaggio a mio padre per comunicargli che lo stavo raggiungendo. Chiusi gli occhi e mi proiettai a casa dei miei genitori. Vidi mia sorella e mia madre accanto a mio padre. Quest'ultimo sembrava piuttosto debole... pallido. Respirare diventava per lui sempre più difficile. Ai piedi del letto vidi luci rosa e bianche. Ripetei più volte a mio padre di raggiungerle... per non aver paura, di andarci in qualsiasi momento desiderasse. Gli dissi che lo amavo e che mio fratello, che vive in South Carolina, e io lo stavamo raggiungendo. Cercai di aiutarlo a rendere più facile la fase di transazione

. Quando mi resi conto che mio padre era più rilassato, lasciai la casa dei miei genitori. Aprii gli occhi e mi accorsi che ero ancora sull'aereo. Passarono una quindicina di minuti percepii una sensazione di trascinamento nel mio corpo. Vidi che mi trovavo in aereo e sentii che il mio corpo era percorso di energia, energia pacifica... Ebbi la sensazione che si trattasse di un salto , che durò non più di quaranta secondi. Quando ripiombai nel mio corpo, sulle prime mi sentii stordita e nauseata, ma l'ansia mi aveva abbandonata. Mi sentii in pace... rilassata. Guardai immediatamente l'orologio e feci caso all'ora: era l'una e trenta del pomeriggio. Quando giunsi a Las Vegas erano ormai le otto di sera (orario locale). Scesi dall'aereo e incontrai mia madre e mia sorella che mi aspettavano all'aereoporto, la prima cosa che chiesi era se mio padre fosse morto. La risposta fu affermativa. Chiesi loro se fosse spirato intorno all'una e trenta con il mio fuso orario. Mi risposero: «Sì. Ma come fai a saperlo?». Dissi loro che papà era venuto a dirmi addio e a dirmi che mi amava. Poi ci abbracciammo e scoppiammo in lacrime. Quella sera mia sorella mi confessò che quella mattina aveva sentito la mia presenza: aveva avuto

I impressione di avermi sentito dire a mio padre di raggiungere la luce. guardammo l'una l'altra meravigliate.

IA NIÌT M., CLEVELAND, OHIO

PREPARARSI A FORNIRE ASSISTENZA

Per cominciare, consiglio di eseguire una breve meditazione per cercare e aprire il proprio sé. Chiedete e lasciate che il vostro sé sia un

canale chiaro e aperto per il potere illimitato di Dio. E molto importante guidare e assistere i propri cari a superare tutti gli aspetti della

forma. Attenzione perché ogni concetto o immagine basata sulla forma crea limiti che possono portare l'individuo verso manifestazioni

più basse della realtà spirituale. Per quanto è possibile, indirizzate i

vostri cari verso il superamento di tutti i concetti e di tutte le credenze basate sulla forma. Incoraggiateli a cercare e a sperimentare la

pura essenza del loro essere. E importante riconoscere che siamo condizionati dalla nostra vita fisica ad accettare varie forme dense come la nostra realtà; persino molti dei nostri concetti di cielo e di Dio sono basati sulla forma.

I nostri preconcetti di realtà basati sulla forma creano limiti definiti nella nostra mente conscia e inconscia, con la conseguenza che la nostra consapevolezza sarà condizionata ad accettare, come se fossero reali, proiezioni di cielo basate sulla forma. Questi cieli del piano astrale sono ambienti di grande bellezza che presentano gli scenari e le vedute più straordinarie mai viste sulla Terra. Se confrontati con il mondo fisico, si tratta di ambienti effettivamente celestiali. Tuttavia, questa non è altro che una proiezione. Sfortunatamente molti non si rendono conto di "finire" per soffermarsi nei regni astrali medio e superiore, ovvero di accettare le forme di tipo fisico simili alla realtà. La loro identificazione e ossessione con la sostanza tridimensionale li ha limitati alle manifestazioni e proiezioni celestiali basate sulla forma anziché sulla sua pura essenza. Per quanto sorprendente possa apparire, è un'esperienza che accomuna molte persone dopo la morte. Ecco perché ribadisco quanto sia decisiva l'esplorazione extracorporea controllata e insisto sull'importanza di sperimentare coscientemente il proprio sé superiore e spingere la propria esplorazione oltre tutte le realtà basate sulla forma mentre siamo ancora in vita. In caso contrario, continueremo ad accontentarci di un potenziale spirituale di gran lunga inferiore, limitando seriamente la nostra personale evoluzione.

DIRETTIVE SPIRITUALI IN PUNTO DI MORTE

1. Concentratevi e siate aperti al potere illimitato di Dio - l'universo - che fluisce in voi. Chiedete sinceramente di essere un canale aperto e ricettivo per il potere divino: "Ora sono un canale chiaro e aperto per il potere di Dio che scorre dentro di me!". Con calma lasciate che l'inspirazione, i pensieri e le parole fluiscano attraverso il vostro corpo.

Aiuti

Per quanto possibile, parlate, indirizzate e guidate la persona a soffermarsi sulla sua essenza spirituale al di là di qualsiasi concetto di forma e di sostanza. Concentratevi sul potenziale, sulla libertà, bellezza spirituale e su tutti gli aspetti positivi dell' avventura che siete prossimi a vivere. Date istruzioni e guidate la persona ad abbandonare e rifiutare tutte le forme di paura e di colpa e ad abbracciare la libertà illimitata della sua essenza spirituale.

Date istruzioni e guidate la persona a perdonare e a liberare qualsiasi persona o gruppo di persone che possano avergli causato del male in qualsiasi modo. Ad esempio dicendo: "Perdono con tutto il cuore e libero [nome della persona] completamente e per sempre. Sono libero e affianco tutti coloro che possono avermi causato del male". Lo scopo in questo caso è spezzare le invisibili catene sentimentali e intellettuali di energia che ci tengono legati alla densità della forma e della materia.

, Ripetete un'affermazione o un mantra che consenta di far concentrare la persona sul suo obiettivo spirituale finale. Utilizzate frasi chiare, brevi e al tempo presente: "Adesso sperimento il mio puro sé spirituale!". Scegliete termini che per l'individuo non significhino altro che "pura essenza spirituale al di là di qualsiasi manifestazione della forma".

(>. Continuate questo processo prima, durante e qualche minuto dopo il completamento della transizione.

Quando sentite che voi o la persona cara state raggiungendo il punto di transizione, concentratevi e continuate a mantenere tutta la vostra attenzione su un'affermazione che focalizzi la vostra consapevolezza sull' essenza spirituale. Utilizzate un linguaggio che per voi denot i pura consapevolezza spirituale oltre qualsiasi forma o sostanza. Tra sformate questa affermazione in un mantra efficace nella vostra mente e ricordate di utilizzare il tempo presente. Quando assistete una

persona cara, potete adattare il vostro approccio affinché calzi a pennello per quella situazione. La vostra assistenza può essere fornita in modo silenzioso o, se è possibile, verbalmente. Se assistete una persona cara, aggiungete il suo nome in base alle esigenze. Qui di seguito vengono riportati alcuni esempi di affermazioni efficaci.

• Adesso sperimento il mio sé superiore.

• Sperimento l'aspetto spirituale più elevato della mia anima (coscienza), ora.

• Adesso sperimento il mio vero sé al di là di qualsiasi pensiero o forma.

• Recido qualsiasi legame con la forma ora.

• Ora sono ricongiunto con il mio sé superiore.

• Adesso sperimento la mia essenza spirituale.

• Adesso spezzo tutte le mie ancore con il pensiero e le emozioni.

• Ora sperimento l'essenza di Dio.

• Supero qualsiasi forma e sperimento la mia vera essenza spirituale, ora.

• Adesso sono un essere solo con la pura essenza di Dio.

• Ora sperimento la mia essenza spirituale al di là di qualsiasi concetto di forma.

• Ora perdono sinceramente tutti gli altri e me stesso e sperimento il mio sé superiore.

• Recido tutti i legami con la forma e sperimento la mia essenza spirituale ora.

• Adesso perdono tutti coloro che possono avermi causato del male in un modo o in un altro e li affranco per sempre.

• Chiedo di sperimentare il mio sé superiore, ora.

• Adesso perdono e affranco me stesso da qualsiasi legame con la mente e con il corpo.

Lo scenario ideale per molti degli amici o delle persone care del morente sarebbe ricongiungersi e fornire direttive spirituali a turno o a gruppi. Durante una transizione di lunga durata, prendete in considerazione la possibilità di registrare i vostri consigli, direttive e affermazioni spirituali. Quando non potete essere presenti, riproducete la registrazione

accanto al letto della persona. Se non amate registrare le vostre affermazioni, sono disponibili presso librerie o in Internet registrazioni eseguite da professionisti.

Il rafforzamento individuale dell'anima

Gli stessi principi valgono per il viaggio della nostra coscienza di ognuno di noi. Possiamo influenzare il nostro stato di coscienza nel momento della transizione indirizzando la nostra coscienza verso l'esperienza del nostro sé spirituale superiore. Avvicinandovi all'ultimo respiro, ripetete un' affermazione focalizzata quale "Sperimento il mio se superiore, ora!". Ripetete questa affermazione il più possibile fino a quando non avrete l'ultimo pensiero consapevole. Non sottovalutate il potenziale di questa semplice tecnica. L'approccio propositivo dinanzi alla morte è di gran lunga più efficace dell'attuale imperante cultura di paura, perdita e sconforto. La disposizione mentale perfetta consiste nell'essere preparati sia mentalmente sia spiritualmente ad abbracciare la grande avventura che si sta avvicinando. Per quanto possibile, recidete qualsiasi legame e liberatevi dalle paure per accogliere la gioia e la libertà assoluta dell'ultima esperienza extracorporea.

Come utilizzare la tecnica del sé superiore

Consiglio vivamente di utilizzare la "Tecnica del sé superiore" descritta nel capitolo 4: "Esperienze trasformative". Ricordate che il viaggio finale dell' anima non è la morte ma la realizzazione personale della nostra essenza spirituale. Alla fine dobbiamo realizzare l'importante transizione da credenti religiosi a esploratori spirituali. Questo è il cammino che prima o poi tutti dobbiamo intraprendere.

I due esempi seguenti vi aiuteranno a comprendere che cosa potrete ve dere o provare durante l'esperienza del vostro sé superiore o l'esperienza spirituale.

Udii e percepii una serie di vibrazioni, poi cominciai a fluttuare fuori dal corpo. Ero sorprendentemente calma e dopo alcuni secondi decisi di applicare la mia tecnica del sé superiore. Mentalmente gridai: «Sto sperimentando il mio sé superiore!». I risultati furono immediati. E difficile da descrivere, ma sentii che me stessa, la mia coscienza, veniva trascinata verso l'alto a una velocità straordinaria. Ebbi l'impressione di attraversare l'intero universo e di essere scaraventata tra strati di colore. L'intensità superava ogni limite, ma non demorsi. Un minuto dopo il movimento si era arrestato. Galleggiavo in un mare infinito di stelle, impossibile da descrivere a parole, era come se fossi collegata al tutto dell'universo. Immediatamente fu tutto chiaro, tutto era qui e ora. Era pura estasi e conoscenza. Non avrei mai voluto andar via. TAMMY R., COLUMBUS, OHIO

Per diversi anni ho vissuto esperienze fuori dal corpo. Tuttavia non ho mai provato a superare i confini di casa mia. Dopo aver partecipato al suo seminario, decisi di seguire il suo

consiglio e di esplorare davvero tutto ciò che c'è là fuori (o forse dovrei dire qui dentro ?). Nel corso della mia ultima esperienza fuori dal corpo mi separai dal corpo e chiesi: «Consapevolezza ora». Quindi attesi un attimo e chiesi ancora con tutto il cuore: «Adesso sperimento il mio sé superiore». Partii come un razzo a una velocità che mi spaventò. La mia mente e il mio spirito si estendevano all'infinito. Poi, all'improvviso, mi ritrovai a fluttuare in ciò che posso solo descrivere come un oceano di pura luce viva. Era incredibile, uno stato straordinario di assoluta beatitudine. Era tutto così calmo, sapevo che doveva trattarsi del paradiso. Ebbi l'impressione di galleggiare nella mente di Dio e di assorbire tutto l'amore e le conoscenze dell'universo. Era al di là di qualsiasi aspettativa. TIM G., SOUTHFIELD, MICHIGAN

PREPARAZIONE IDEALE PER LA TRANSIZIONE SPIRITUALE

È ampiamente dimostrato che l'atto stesso di vivere esperienze fuori dal corpo rappresenta una preparazione naturale e necessaria della coscenza per rendere la transizione verso la morte un processo più agevole e credo fermamente che le esperienze fuori dal corpo volontarie in punto di morte siano un metodo universale per consentire alla coscienza di adattarsi al suo nuovo corpo e ambiente spirituale. E il modo attraverso il quale la natura offre assistenza per la transizione della coscienza che ci si approssima a vivere. Quale migliore preparazione alla morte potrebbe esistere altrimenti? La d'epurazione spirituale ideale consiste nel diventare esploratori esperti. Ogni avventura extracorporea offre preziosi chiarimenti circa la nostra natura multidimensionale e le nostre capacità spirituali . In questo modo "rinasciamo" davvero. Semplicemente gli esploratori astrali non temono la morte e sanno che la morte è una transazione della coscienza naturale ed emozionante. Inoltre possiedono un enorme vantaggio sulle masse intimorite che si aggrappano alla densità della carne. Si tratta di aspetti determinanti per svariate ragioni : gli esploratori astrali sono preparati per le dimensioni,, non sono paralizzati dalla paura e dalla negatività o imprigionati dai limiti del corpo. Via via che le loro esperienze li arricchiscono spiritualmente, riconoscono e utilizzano le loro capacità multidimensionali regolarmente. Ciò viene confermato dall'affermazione di San Paolo nel Nuovo Testamento: • Muoio ogni giorno». Oggi probabilmente direbbe «Lascio il mio corpo ogni giorno».

Quando ci liberiamo dalla nostra dipendenza dai cinque sensi fisici e diventiamo più consapevoli delle nostre capacità spirituali. Più accettiamo e sperimentiamo la natura multidimensionale, maggiore libertà spirituale acquisiamo sia adesso, sia dopo la morte. Tocca a noi apprendere come navigare nei mondi invisibili dello spirito e percorrere la strada che ci condurrà alla nostra essenza spirituale. Gli esploratori astrali sanno per esperienza diretta che la strada è dentro di noi e sono consapevoli che la loro esperienza spirituale è assolutamente essenziale per prepararci alle straordinarie dimensioni sensibili al pensiero che ci attendono.

VANTAGGI DEGLI ESPLORATORI ASTRALI

• Sanno per esperienza di essere creature spirituali multidimensionali.

• Non sono legati o dipendenti dalle realtà temporanee basate sulla forma e sulla sostanza.

• Sperimentano libertà e scelte spirituali di gran lunga superiori in qualsiasi dimensione esplorata.

• Sono in grado di trovare la loro vera dimora spirituale al di là di qualsiasi concetto di forma.

• Hanno molte più probabilità di sperimentare le realtà celestiali vibratorie superiori perché più spiritualmente preparati, più consapevoli del proprio potere ed esperti.

• Viaggiano nei regni non fisici reattivi al pensiero con più bravura e sicurezza.

• Sono consapevoli dell'importanza di elevare e adattare il loro stato vibratorio personale.

• Sono consapevoli dell' assoluta necessità e scopo spirituale del viaggio nelle dimensioni interiori.

• Sanno per esperienza che la loro coscienza è il percorso attraverso le dimensioni interiori che li condurrà a Dio.

• Sanno per esperienza che i pensieri sono una forza potente e creativa ed esercitano un enorme impatto sui nostri diversi corpi non fisici, sulle nostre percezioni e sulle realtà che ci circondano.

• Sono avvezzi e disinvolti con l'esperienza dello stato vibratorio.

• Sanno come confrontarsi e dissolvere i blocchi di energia e le paure interne.

Il potere del perdono

Sia nel corso della nostra vita sia in punto di morte siamo i nostri più accesi critici e giudici. Si fa tanto parlare di perdono senza con questo sapere che molti non si rendono conto che è estremamente importante perdonare se stessi per i peccati percepiti. Le testimonianze che le esperienze fuori dal corpo e di premorte ci forniscono, suggeriscono scenario da giudizio finale radicalmente diverso da quello accettato oggi: al momento della morte, non saremo davanti a Dio o ad angeli seduti su un trono celestiale ma piuttosto dovremo affrontare il giudice più rigoroso che mai si possa immaginare ovvero il nostro sé spirituale. La pura essenza spirituale della nostra coscienza valuta il nostro sviluppo. Ogni nostro pensiero, ogni desiderio sono noti. La nostra vita è un libro aperto nel quale ogni segreto, ogni desiderio è

chiaro e presente. L'arte del perdono è la pratica del perdono di se stessi. Non sottovalutate il potere finale liberatorio del suo utilizzo.

Esperienze e extracorporee: il processo naturale dell'anima

Per enfatizzare il fatto che le esperienze extracorporee sono realmente naturali, tengo a ribadire che ci separiamo dai nostri corpi durante il sonno. Ogni notte il nostro corpo non fisico si dissocia dal corpo fisico. Questo processo naturale ci consente di ricaricarci energeticamente e spiritualmente. Inoltre, coloro che si stanno avvicinando alla morte spesso cominciano a vivere esperienze extracorporee volontarie come preludio naturale alla loro transizione. Questo fenomeno è stato descritto con dovizia di particolari dal Dottor Raymond Moody e da altri ricercatori di esperienze di premorte. Nei numerosi resoconti che ho ricevuto, assistenti geriatrici e infermieri così come amici e persone care che hanno assistito persone in fin di vita descrivono all'approssimarsi della morte un sostanziale aumento degli stati di coscienza extracorporei e comunicazione con ospiti invisibili. Di seguito vengono riportati alcuni esempi ricevuti da Infermieri geriatrici. Con l'approssimarsi della morte, l'incidenza delle visioni e delle esperienze fuori dal corpo sul letto di morte aumenta sostanzialmente. SALLY J., NEW YORK, NEW YORK

So riconoscere quando è giunta l'ora, perché il paziente perde e riprende i sensi continuamente. Tali persone spesso descrivono conversazioni dettagliate e incontri con amici e parenti deceduti. RUTH, WASHINGTON, D.C.

Molti descrivono questo processo come un assottigliamento del "velo" che divide le dimensioni fisiche da quelle spirituali.

VISIONI SUL LETTO DI MORTE

È comune che gli stati di coscienza fuori dal corpo si manifestino sotto forma di comunicazione con una persona amata non fisica. Dopo centinaia di lettere ricevute sono giunto alla conclusione che i fenomeni delle visioni sul letto di morte spesso non sono altro che esperienze extracorporee. Di seguito sono riportati alcuni tipici commenti.

Alcuni minuti fa stavo parlando con mia madre deceduta, aveva un aspetto meraviglioso. Mi ha detto che andrà tutto bene. JANICE W., BEL AIR, MARYLAND

Ho parlato con mia nonna scomparsa che era in piedi laggiù nell'angolo della stanza.

CATHY B., LOS ANGELES, CALIFORNIA

Inoltre, le visite di esseri angelici sono spesso associate alle visioni sul letto di morte e alle esperienze di premorte. La ragione di fondo della "visione" è uno spostamento interno della coscienza dal corpo fisico al corpo spirituale. Ulteriori prove che confortano questa conclusione ci vengono offerte dal dichiarato incremento di esperienze extracorporee volontarie che si verificano in punto di morte.

Nel periodo che vide l'acutizzarsi del tumore che l'avrebbe poi condotta alla morte, mia sorella era solita svegliarsi dallo stato di incoscienza per raccontarmi degli incontri avuti con nostra nonna e altri membri della famiglia deceduti. Mi riportava conversazioni dettagliate durante le quali veniva rassicurata sulla meravigliosa destinazione che l'aspettava quando avrebbe deciso di "lasciarsi andare"

Altre

visite giornaliere si verificarono per circa due settimane e poi Una notte , tranquillamente, spirò. ull Y S., TORONTO, CANADA

In passato si supponeva che queste visite fossero una sorta di visioni o simboli onirici ma, dalla mia ricerca, risulta che nella stragrande maggioranza dei casi questi resoconti non sono altro che esperienze extracorporee che si verificano naturalmente all'approssimarsi della morte.

Il loro manifestarsi è causato dall'allentamento e dalla rottura del legame eterico che collega il corpo fisico alla forma spirituale sottile

(primo corpo energetico). Avvicinandoci alla morte, l'incidenza delle esperienze extracorporee volontarie e di visioni sul letto di morte subiscono un sostanziale incremento. È in questo modo che l'anima prepara la sua coscienza legata alla materia alla transizione verso la morte a cui si sta avvicinando.

PARTECIPARE ALLA CREAZIONE DELLA PROPRIA NUOVA REALTÀ SPIRITUALE

Il paradiso non è un luogo o paese unico, ma è formato da molteplici dimensioni e realtà non fisiche parecchio diverse le une dalle altre. Molte persone scomparse si ritrovano in realtà che somigliano per molti versi alle realtà fisiche da cui erano circondati in passato. Vivono in comunità e in abitazioni, gruppi sociali e gruppi di anime con i quali si sentono a proprio agio e accettati. Molti residenti non fisici (inducono un'esistenza sorprendentemente impegnata e piuttosto simile a quella fisica. Questo perché abbiamo una forte tendenza a gravitare intorno a ciò che riteniamo comodo e familiare. Siamo essenzialmente creature abitudinarie: infatti, non solo accettiamo quello che percepiamo come la norma, ma facciamo di tutto affinché ciò si manifesti con le energie creative del nostro pensiero.

Una delle scoperte più sorprendenti durante le esperienze fuori dal corpo è la grande diversità di realtà esistenti: i racconti descrivono

infatti ghetti colpiti dalla povertà o castelli magnifici, templi di sapienza affascinanti e straordinari o tetre stanze nelle quali vige ogni possibile forma di dipendenza. E straordinario

il numero di persone che descrive un'esistenza "terrena" che somiglia a quella "di tutti i giorni". Ad esempio, se siete nati e avete vissuto per tutta la vita in un appartamento affollato in città, è probabile che troverete questa stessa realtà altrettanto comoda dopo la morte. Apparentemente il concetto di paradiso per molte persone è spesso limitato alle loro idee fisiche di realtà. Alcuni sono soddisfatti di vivere in una casa di campagna con una vista panoramica, mentre altri vivono in una frenetica città. E questo è del tutto prevedibile dato che la nostra struttura mentale determinerà e modellerà la nostra esperienza.

Attenti perché se in questa vita avete accettato come norma la mediocrità o la mancanza in una qualsiasi delle sue forme, è probabile che continuerete a sperimentare lo stesso tipo di realtà durante la fase di transizione verso la morte. Siamo noi a modellare e a plasmare il nostro concetto di realtà: poco importa se è una bella casa su una collina o un caseggiato in una piccola città. Noi ne siamo gli artefici. Quando accettiamo qualsiasi limitazione come realtà, quella struttura mentale limitante continuerà anche dopo la morte. Anche se la morte segnala l'uscita dal corpo e dalla fine della vita fisica, non c'è via d'uscita alle creazioni e alle limitazioni delle nostre menti.

ASSISTERE L'ANIMA DURANTE UN'ESPERIENZA EXTRACORPOREA

Come sottolineato nel precedente capitolo, uno dei maggiori esploratori spirituali di tutti i tempi fu Emmanuel Swedenborg, che divenne famoso nel XVII secolo per la sua capacità di lasciare il corpo pur rimanendo assolutamente consapevole, per avventurarsi nelle dimensioni invisibili. Nella sua vasta opera egli descrive numerosi viaggi in diversi "cieli" nei quali assistette le anime perdute e disorientate. Egli racconta in dettaglio di aver guidato le anime dai

cieli inferiori (il piano astrale inferiore) verso le dimensioni vibrazionali superiori. Il seguente brano è estratto da una lettera che mi è pervenuta recentemente nella quale l'autore descrive un'esperienza con anime perdute.

Nel corso di una proiezione astrale mi recai nella fattoria di mio zio. Quando giunsi in aperta campagna, fui avvicinata da un gruppo di persone che sembravano conoscermi. Potevo vederne le forme ma non distinguere i dettagli dei loro visi. In qualche modo sapevo che si trattava di morti. Non ero spaventata perché mi sembrava che avessero bisogno di qualcosa da me. Parlavano tutti insieme e si muovevano intorno a me. Non sapevo bene cosa fare, erano troppi perché potessi salutarli . Sembravano confusi o persi. Non sapevo bene come aiutarli quindi mi limitai a suggerire loro di dirigersi verso la luce. < NNY M., BANGOR, MAINE

Durante l'esperienza extracorporea, l'interconnessione tra le diverse dimensioni e ambienti viene attuata spesso mediante scale, ascensori o un tipo di portali energetici. Abbiamo la

capacità di assistere gli altri nel raggiungimento della realtà vibratoria più elevata scortandoli o orientandoli verso quelle aree energetiche. Attenzione perché i portali di energia possono essere anche creati dal pensiero focalizzato.

Nel corso di una delle esperienze fuori dal corpo più recenti mi sono ritrovato in un'area immersa nella nebbia, traboccante di persone che sembravano confuse o perse. Potevo sentire che alcune di esse erano arrabbiate. Una di loro si avvicinò a me e mi chiese delle indicazioni. Si trattava di una richiesta strana poiché non avevo alcuna idea su dove mi trovassi in quel momento. Senza pensare dissi loro che avrebbero dovuto concentrarsi per trovare un modo per uscire da quel posto. Poi dissi mentalmente al gruppo di creare un ascensore con i loro pensieri e di salire fino all'ultimo piano. In qualche modo sapevo che era quella la soluzione. Mi ringraziarono e poi rientrai con un sussulto nel mio corpo. Per alcuni minuti fui incapace di muovermi. KEVIN E, DALLAS, TEXAS

LA TRANSIZIONE RAPIDA

Uno dei risultati più tragici di una morte improvvisa o violenta è ciò che può accadere immediatamente a coloro che sono spiritualmente impreparati. Talvolta una rapida transizione di coscienza dovuta a omicidi, infarti, incidenti stradali o altre morti violente o improvvise può proiettare in modo troppo rapido il soggetto in una nuova realtà al punto che questi ne rimane disorientato e si rifiuta di accettare l'enorme cambiamento. Immaginate semplicemente di star guidando per raggiungere casa dopo una giornata di lavoro normale e di venire, un minuto dopo, scaraventati violentemente in una realtà parallela nella quale siete incapaci di comunicare con le persone che conoscete e incapaci di toccare le realtà circostanti cui siete abituati. Vi sentite bene, il vostro corpo sembra lo stesso, tuttavia siete separati da tutto e da tutti coloro che credete reali. In questo scenario non stupisce che le vittime di incidenti o di guerra rifiutino l'assistenza spirituale e cerchino di rimanere quanto più vicini possibili al mondo fisico, aggrappandosi alla loro ultima percezione di realtà. Nel corso della storia, questo soggetto viene spesso identificato con il nome di "fantasma". La nostra vasta conoscenza del processo di morte può evitare la confusione dovuta a transizioni improvvise.

Ho vissuto un paio di esperienze fuori dal corpo da quando ero adolescente, ma quella che ho vissuto alcuni giorni fa, dopo la morte di mio cugino per un incidente stradale, è stata di gran lunga la più memorabile. Ho sentito le vibrazioni come se fossi disteso a terra accanto a un treno merci in movimento. Poi, in un attimo, mi sono ritrovato a sedere accanto a mio cugino in auto. Mi sembrava confuso, e anche se non mi rivolgeva la parola, avevo la sensazione che non sapesse quello che gli era accaduto. Non sono molto religioso, ma gli ho chiesto se sapeva come raggiungere il paradiso. Subito dopo averglielo chiesto, l'auto si è sciolta o dissolta. Quindi ho visto un enorme raggio di luce con piccole stelle e scintille

davanti a noi. Allora gli ho detto: «Segui la luce e non fermarti finché non la raggiungi».
DONNIE B., PHILADELPHIA, PENNSYLVANIA

Un esploratore spirituale offre il vantaggio fra l'altro di esser di gran lunga più preparato per la transizione verso la morte e per le idee sensibili al pensiero che modellano la nostra futura dimora.

ASSUMERSI LA RESPONSABILITÀ DELLA PROPRIA EVOLUZIONE SPIRITUALE

Alla nostra crescita è legata l'assunzione di responsabilità per la nostra vita personale e la nostra evoluzione spirituale. Credere, sperare e pregare non bastano. Dobbiamo agire intraprendendo azioni spirituali localizzate perché Dio ci ha donato la capacità di sperimentare e (di godere le realtà spirituali assolute. Tuttavia, tocca a noi riconoscere e sperimentare in toto il nostro potenziale creativo e spirituale. L'unico ostacolo sulla nostra strada è rappresentato da limitazioni personali autocreate. Quanto più sollecita sarà la nostra assunzione di responsabilità spirituale, tanto più rapida sarà la vostra rivendicazione di un posto nei regni puri dello spirito.

Un vecchio detto afferma che i nostri risultati non cambieranno finche continueremo a pensare con la stessa testa. Credo che lo stesso principio valga per la nostra evoluzione spirituale: infatti continuando a seguire la strada più battuta di credenze anziché aprire le nostre menti al potenziale spirituale illimitato non farà che confermare lo stato costituito.

INTRAPRENDERE AZIONI SPIRITUALI

Dicevo perché è estremamente importante riconoscere ed esercitare le capacità creative e spirituali personali. I nostri pensieri sono responsabili della realtà che costruiremo in ogni dimensione dell'universo. Molti non riusciranno mai a rendersi conto di questa verità universale perché la densità della materia rallenta la manifestazione creativa del pensiero celando questa realtà. La realtà molecolare densa che circonda rende il processo della creazione più impegnativo perché i pensieri influenzano la materia in un lasso di tempo superiore a quanto ne occorrerebbe per influenzare le energie sottili di cui sono formate le dimensioni interne della realtà. Per essere creativi nel mondo fisico è necessario focalizzare

e mantenere i propri pensieri per un lungo periodo di tempo. Questo processo offre alla coscienza il terreno formativo ideale per l'apprendimento e lo sviluppo delle capacità creative. L'intero universo fisico è essenzialmente un terreno di formazione molecolare rallentato studiato per l'evoluzione della coscienza in sviluppo.

E essenziale intraprendere azioni spirituali per stimolare la nostra coscienza ad allontanarsi dal campo di gravità denso della materia. I più grandi maestri spirituali della storia ne erano ben consapevoli. Buddha ci ha insegnato a trascendere il mondo fisico e a recidere i legami e i desideri che ci attanagliano alla materia. Gesù ci ha insegnato a cercare prima il regno di Dio con tutto il cuore e la mente. Esaminando gli insegnamenti di tutti i maestri spirituali non è difficile rintracciarvi una profonda chiamata a intraprendere azioni spirituali. Credere e avere fede sono solo i primi passi verso la spiritualità. D'accordo, credere rappresenta un importante primo passo, tuttavia credere solamente non ha mai voluto essere il solo elemento centrale della religione e della spiritualità: Gesù, Buddha, Maometto e altri leader spirituali illuminati non ci hanno mai insegnato a dipendere da credenze create dall'uomo. Le loro vite erano esempi profondi di azione spirituale personale ed esplorazione spirituale. Rivolgete a voi stessi questa importante domanda: vi accontentereste di tradizioni e credenze create dall'uomo o siete pronti a muovere il passo successivo nella vostra evoluzione spirituale?

Per molti, il passo successivo importante nel proprio sviluppo personale è rappresentato dall'azione spirituale diretta, che può manifestarsi in modi diversi quali la meditazione o la respirazione. Tuttavia, uno dei metodi più efficaci per rafforzare il proprio potere spirituale è mettere in pratica metodi e tecniche legati all'esplorazione extracorporea controllata.

UNA NUOVA FILOSOFIA Convertiamoci, quindi, a una nuova filosofia della morte e dello stato di pre morte. Anziché provare paura, proviamo gioia consapevoli che continueremo a vivere e a crescere oltre la densa illusione della carne, l'altra porta d'uscita dallo stato temporaneo è un glorioso ritorno alla nostra vera dimora spirituale. Accettiamo e abbracciamo il viaggio della morte come un'altra esperienza extracorporea che ci consentirà di rafforzare il nostro potere personale verso il vero universo spirituale della nostra coscienza. E una magnifica opportunità per noi di oltrepassare il piano astrale e tutte le realtà basate sulla forma. Come direbbero i buddisti tibetani, penetriamo nella "pura luminosità della vacuità".

Ritengo che liberarsi delle paure circa la morte e lo stato di premorte sia un importante passo in avanti per tutto il genere umano. Lentamente si fa strada una nuova visione della vita, della morte e della natura multidimensionale e ci rendiamo conto che la morte è una transazione naturale della coscienza, la continuazione della vita.

Immaginate semplicemente i potenziali vantaggi che potreste ottenere attraverso il viaggio extracorporeo consapevole, grazie al quale vi avvicinereste alla morte con la chiara consapevolezza di essere immortali e di rafforzare il vostro potere per concentrarvi sui vostri obiettivi e azioni spirituali piuttosto che sulle vostre paure. Con l'approssimarsi del momento finale, concentratevi mentalmente e chiedete di sperimentare la vostra essenza spirituale più elevata: «Sperimento la mia essenza spirituale, ora!».

I vostri obiettivi spirituali sono ben saldi mentre vi separate dal corpo e vi spostate rapidamente verso l'interno attraverso strati di energia e di colore fino a raggiungere il nucleo più profondo del vostro esseri-spirituale. Le possibilità sono infinite ma dobbiamo responsabilizzarci per intraprendere azioni positive.

I Tibetani si resero conto che il Bardo, o corpo astrale, è un duplicato energetico del corpo fisico. Era a loro ben chiaro, inoltre, che la maggior parte degli esseri umani si aggrappa a questo corpo energetico in punto di morte. La grande sfida consiste nel recidere i propri legami con la forma e con la sostanza. Dobbiamo conferire pieni poteri al nostro sé per spingerci oltre il corpo astrale e abbracciare l'essenza incorporea dell'anima.

Coloro che dubitano del potenziale o della velocità di questo processo di risveglio spirituale dovrebbero ricordare che il tempo e lo spazio sono fugaci percezioni basate unicamente sulla materia, mentre l'anima o la pura coscienza è semplicemente. L’anima esiste al di là di qualsiasi concetto di tempo, spazio e forma. Nessuna forza esterna ci tiene lontani dai regni spirituali; siamo noi che abbiamo separato noi stessi dalla realizzazione del sé e dalla consapevolezza di Dio. Dio ci ha donato la capacità di sperimentare, attraverso le nostre azioni spirituali focalizzate, la nostra essenza spirituale in questo preciso istante. Per molti il campo di gravità invisibile che bisogna rifuggire è il legame personale verso qualsiasi forma o sostanza. Lo stato di coscienza e l'ossessione per le forme provvisorie circostanti impedisce loro di procedere verso la loro vera dimora spirituale.

Quando si esaminano i testi sacri redatti nel corso della storia, si scopre che il tema centrale di tutte le tradizioni religiose è la consapevolezza delle dimensioni invisibili comunemente chiamate "cieli" e il riconoscimento che la nostra coscienza o anima continua oltre il corpo fisico. Spesso si dimentica, tuttavia, che queste osservazioni di importanza cruciale sono il frutto di esplorazioni spirituali effettuate da individui che hanno avuto il coraggio di spingersi oltre i limiti del corpo fisico e che, per giungere a conclusioni tanto importanti, hanno dovuto trascendere consapevolmente il corpo fisico. Le risposte alle domande cruciali della nostra esistenza (Dove andremo dopo la morte? Da dove proveniamo? Qual è il nostro fine? Chi siamo?) non si trovano nel mondo fisico, né nei libri. Queste risposte ci vengono fornite solo attraverso l'esperienza spirituale oltre il corpo fisico.

In punto di transizione, molte persone descrivono la propria "visione" dell'al dilà attraverso un'affermazione.

IL POTERE DELL'AZIONE SPIRITUALE

Spesso mi viene chiesto che cosa farò quando esalerò il mio ultimo respiro. Si tratta di una domanda molto importante che oggi troppe poche persone si pongono. La mia risposta è: «Chiederò di sperimentare il mio sé superiore, la mia essenza spirituale!». Non mi accontento semplicemente di "andare verso la luce". Non sono disposto ad accettare le passate conoscenze e le realtà comode che mi circondavano come la mia nuova realtà. In verità, non sono disposto ad accontentarmi di qualsiasi realtà corporea come dimora spirituale. So con certezza che c'è molto di più oltre i regni della forma. Esistono dimensioni straordinarie di luce luminosa che non aspettano che noi. Non ci resta altro da fare che svegliarci e accettare la loro realtà. Due grandi verità sono evidenti: innanzitutto, tutti i generi di forma non sono altro che la proiezione dello spirito puro. In secondo luogo, non siamo vittime inermi di una forza esterna che detta o dirige la nostra realtà e le nostre vite. Abbiamo ricevuto in dono il potere del libero arbitrio e la capacità di intraprendere azioni spirituali. Perché accontentarsi di un pallido riflesso di realtà quando i regni puri di spirito sono sempre presenti?

Cominciamo ad assumerci la responsabilità non solo della nostra vita spirituale, ma anche della nostra vita oltre la morte. Siamo noi gli artefici della realtà che accettiamo e di cui siamo cocreatori. Pertanto d'ora in poi, responsabilizziamoci e operiamo scelte corrette.

NOTA AL CAPITOLO 8

1. Evans-Wents, W.Y., The Tibetan hook ofthe Dead, London, Oxford University Press, p. 91,

1936. 2.1bid.,92

CAPITOLO 9

Il cammino diretto verso l'anima

Svelare il mistero del processo che dà il via a un'esperienza extracorporea

Non abbiamo la minima possibilità di poter entrare in paradiso a meno di non desiderarlo nel profondo di noi stessi.

ANGELUS SILESIUS

Il segreto della nostra evoluzione risiede nella nostra capacità di Sperimentare consapevolmente la nostra essenza spirituale. Sfortunatamente, la conoscenza della natura delle esperienze spirituali autentiche è tristemente celata alla nostra società e cultura. Per comprenderne la vera natura, è necessario acquisire una più profonda conoscenza di se stessi e diventare consapevoli dei meccanismi energetici che presiedono al processo spirituale. Tale conoscenza ci consentirà di domare la tempesta dello stato vibratorio contribuendo a rendere l'esperienza extracorporea una profonda avventura spirituale.

E' importante riconoscere che le esperienze spirituali sono processi naturali straordinari. Siamo esseri spirituali provvisoriamente rivestiti di materia e in presenza di condizioni adatte, saremo in grado di sperimentare istintivamente la nostra natura spirituale.

Al giorno d'oggi si riscontra un desiderio sempre più profondo di ricollegarsi alla propria essenza spirituale, ardente desiderio interiore di spirito che costituisce una delle ragioni principali dell'incremento mondiale e del consenso decretato a pratiche spirituali quali la meditazione e lo yoga.

Sin dai primordi, l'uomo è stato spinto a sperimentare e a conoscere la sua vera essenza al di là dell'apparenza materiale. L'anima ha una frequenza molto più elevata rispetto alla materia e ha sede oltre le emozioni, il pensiero, la forma e la sostanza come noi le intendiamo. Essa può essere considerata come consapevolezza pura, completamente svincolata dal tempo lineare e dallo spazio. La sua natura estremamente sottile richiede un metodo o un meccanismo per interagire con le zone più dense dell'universo. L'anima realizza tale interazione utilizzando efficacemente diversi veicoli energetici come mezzi di espressione, veicoli energetici che comprendono i nostri corpi biologici, le nostre emozioni e i nostri pensieri sia consci sia inconsci.

Fondamentalmente, tali forme energetiche ci consentono di proiettare, interagire ed esprimere la nostra coscienza nelle dimensioni più dense dell'universo. L'anima estende la sua coscienza perfettamente sull'universo multidimensionale per mezzo dei veicoli energetici o corpi di coscienza, utilizzandoli per interagire efficacemente all'interno delle dimensioni esterne dell'universo.

L'elenco riportato di seguito vuole fornire un profilo generale dei fenomeni più diffusi associati alle esperienze spirituali autentiche. Utilizzo il termine autentiche perché, nel mondo fisico, non si contano le persone che sostengono di avere vissuto esperienze spirituali e che pretendono di collegarsi coscientemente con lo spirito.

Tutti noi siamo stati spettatori delle loro pagliacciate trasmesse in televisione. Purtroppo oggi i più non hanno la più pallida idea di che cosa significhi vivere un'autentica esperienza spirituale.

ELEMENTI COMUNI ALLE ESPERIENZE SPIRITUALI AUTENTICHE

§ Spirituale

lamenti di coscienza verso l'interno e separazione dal corpo fisico o dai suoi sensi, che si manifesta spesso come uno stato alterato anche seguito da stati di coscienza extracorporei ampliati. Il corpo fisico spesso appare come in un profondo stato di trance o di sonno precedute dalla separazione della coscienza dai sensi fisici. Spesso si sperimentano fenomeni vibratori e di kundalini quali suoni, flussi di energia e catalessi.

• La coscienza della percezione interiore viene percepita in modalità ampliata, e può comprendere una visione a 360 gradi, immagini vivide e una conoscenza diretta che va oltre la forma. Immagini e pensieri possono essere sperimentati contemporaneamente.

• Sensazione travolgente di puro amore, stato puro dell'essere che somiglia a qualsiasi forma e pensiero.

• (Collegamento consapevole con tutta l'esistenza.

• Consapevolezza di una realtà completamente non fisica, incorporea. Tale realtà può manifestarsi come un mare di luce, una vacuità di amore o una magnifica presenza trascendente.

Riconoscimento dell'esistenza di una forma avanzata di comunicazione attraverso la conoscenza diretta o la pura consapevolezza

• Totale dissociazione o separazione dal corpo fisico o ego. I concetti e i limiti di tempo, spazio e forma vengono trascesi.

NATURA INVISIBILE DEL GENERE UMANO

L'uomo è di gran lunga più complesso dei concetti ufficiali di corpo, mente e anima. Ognuno di noi è un essere multidimensionale incredibilmente aperto ed è dotato di molteplici corpi energetici differenti formati di più frequenze vibratorie. Il corpo fisico è naturalmente tra questi il corpo più esterno e più denso. La forma energetica che molti sperimentano durante le avventure extracorporee è essenzialmente il primo corpo energetico interno o modello energetico sottile della nostra forma fisica. Il corpo non fisico che molti sperimentano durante un'esperienza fuori dal corpo può essere considerato come un duplicato energetico. Molti lo definiscono corpo eterico o astrale, involucro vitale o Bardo. In un certo senso, questo corpo sottile funge da trasformatore per ridurre le frequenze più elevate dell'anima in una densità corporale. Vi sono adeguamenti e variazioni energetiche specifiche necessarie affinché la nostra consapevolezza passi dal corpo fisico denso al corpo non fisico e corpo spirituale sottile che dimorano all'interno di noi.

CHAKRA ED ESPERIENZA SPIRITUALE

Il primo corpo sottile spirituale è formato da sette centri energetici, generalmente chiamati chakra che è possibile immaginare come un sistema di trasferimento delle energie non fisiche. I chakra e i diversi corpi energetici consentono alle energie estremamente sottili e a frequenze più elevate dell'anima di fluire all'interno delle zone più dense dell'universo. Questo sistema è essenzialmente il modo mediante il quale la natura fornisce alle energie spirituali sottili i mezzi per entrare e sostenere efficacemente i veicoli più densi dell'anima. I chakra funzionano in modo molto simile a valvole organiche che controllano e distribuiscono il flusso dell'energia vitale all'interno del nostro corpo: grazie alla stimolazione di uno o più chakra esse si aprono dando vita al flusso di energia non fisica. Questo processo energetico invisibile rappresenta la fase iniziale del noto fenomeno che va sotto il nome di stato vibratorio (fig.3). I suoni, le sensazioni e le vibrazioni tanto diffuse e così spesso sperimentate durante le fasi iniziali dell'avventura extracorporea sono il diretto risultato di questo afflusso massiccio di energia. L'energia non fisica scorre nel nostro corpo eterico consentendo a quest'ultimo di espandersi e creando le condizioni necessarie per l'inizio di un'esperienza extracorporea.

Generalmente l'intero processo si svolge in un lasso di tempo piuttosto breve. Molte persone riferiscono che per passare dall'inizio dello stato vibratorio alla separazione dal corpo occorrono solo da dieci a sedici

seCondi.. Quanto più siamo a nostro agio con il processo e quanto piùaperti siamo verso di esso, tanto più rapido sarà il suo svolgimento per sfruttare tutti i benefici di questo magnifico flusso di energia arrendersi al processo. Lasciate che l'energia si espanda nel vostro corpo senza analizzarne il processo, ovvero abbandonatevi ad esso. Molte persone, scioccate dall' intensità del flusso di energia, focalizzano la loro attenzione sul corpo fisico interrompendo in tal modo l'intero processo. Come vedrete, la nostra reazione al flusso energetico o interiore spesso determina i risultati che otteniamo.

Flusso energetico interno (energia sottile vitale oChi)

Aperture del chakra primario (valvola energetica)

Corpo fisico

Primo corpo non fisico (corpo energetico o corpo dei chakra)

Il processo energetico invisibile all'origine delle esperienze extracorporee

lo stato vibratorio e le esperienze fuori dal corpo sono originate dalla sostanziale apertura di uno o più chakra o centri energetici, localizzati all'interno del primo corpo energetico sottile. Tale apertura genera un flusso massiccio di energia non fisica che attiva ed espande il nostro primo corpo energetico. Il punto dipartenza è Intensità dello stato vibratorio, e l'esperienza extracorporea che ne deriva, sono determinati dalla posizione e dall'apertura di uno o più chakra primari.

IL PROCESSO QUOTIDIANO DI RICARICA DELL'ENERGIA

Ogni notte, mentre dormiamo, il nostro corpo energetico si dissocia dal corpo biologico. Un sottile stillicidio di energia non fisica scorre attraverso I nostri chakra fino a raggiungere i corpi densi. Durante questo processo il nostro corpo biologico e il nostro corpo astrale si ricaricano.

Questo intenso processo energetico offre inoltre una spiegazione del ben documentato fenomeno che va sotto il nome di esperienza della kundalini, nel corso del quale il chakra di base si spalanca facendo risalire lungo la schiena un flusso massiccio di energia. Tale flusso attiva sistematicamente i diversi centri di energia mentre risale lungo la schiena e si dirige verso il chakra della corona. Ciò spiega perché le esperienze extracorporee e le esperienze spirituali profonde e spontanee vengono tanto spesso descritte nel corso di esperienze della kundalini complete.

È opportuno sottolineare inoltre che per quanto possa sembrare sorprendente, questo processo energetico è un evento del tutto naturale. Mentre dormiamo, ricarichiamo normalmente noi stessi attraverso lo stesso processo di base, con la sola differenza che, in quest'ultimo caso, il flusso di energia è un lento stillicidio simile a quello che interessa una batteria all'interno di una lenta ricarica, anziché l'afflusso massiccio che dà luogo a un'esperienza fuori dal corpo. Una maggiore conoscenza di questo processo energetico ci prepara meglio a gestire l'arte e la pratica dell'esplorazione spirituale.

LA NATURA MULTIDIMENSIONALE DELLE ESPERIENZE SPIRITUALI

Ogni corpo di energia che elaboriamo è veicolo ed espressione della nostra coscienza. Per interagire con la materia, dobbiamo utilizzare una forma fisica per esprimerci. Lo stesso vale per tutti i livelli energetici dell'universo. In altre parole, l'uomo non è altro che un microcosmo dell'universo multidimensionale (fig. 4,5). Ad esempio, affinché possiamo sperimentare coscientemente il terzo cielo di cui parla San Paolo nella seconda lettera ai Corinti, la nostra consapevolezza conscia deve passare dal corpo fisico al terzo corpo interiore spirituale o energetico corrispondente. Questo processo di movimento tra le dimensioni interiori della coscienza rappresenta il fulcro fondamentale di qualsiasi esplorazione ed esperienza spirituale.

L'universo multidimensionaleTutte le dimensioni occupano lo stesso tempo e spazio, ma sono separate dalle loro frequenze vibratorie e relative densità. Via via che ci inoltriamo all'Interno della sorgente energetica, ogni cielo diviene sempre più reattivo al pensiero.

L'universo è un flusso di frequenze energetiche emesse dalla sorgente non fisica. L'universo fisico che osserviamo è lo strato epidermico molecolare dell'intero universo multidimensionale.

Quando Maometto, Zaratustra, Budda, San Paolo e altri esploratori spirituali intrapresero le loro esplorazioni dei diversi cieli, essi stavano effettivamente estendendo la loro consapevolezza conscia dal corpo fisico e nei diversi corpi dimensionali superiori presenti all'interno di loro stessi. I grandi esploratori spirituali divennero esperti nel trascendere la carne e nel trasferire la loro consapevolezza attraverso le diverse dimensioni energetiche dell'universo. Ad esempio, le vivide descrizioni delle esperienze vissute da San Giovanni e descritte nel Libro dell'Apocalisse, siano esse percepite in modo positivo o negativo, erano racconti di prima mano delle sue esplorazioni extracorporee nelle dimensioni interne

dell'universo. San Giovanni passava coscientemente dal corpo fisico al corpo energetico sottile interiore percomunicare consciamente con gli ambienti presenti in quella realtà di male. Al centro di tutte le vere esperienze spirituali si colloca quell'essenziale spostamento di coscienza interdimensionale.

AZIONE SPIRITUALE FOCALIZZATA

Le avventure spirituali non sono eventi mistici casuali sperimentati da pochi, fortunati individui. Per vivere avventure profonde e diventare autentici esploratori spirituali, è assolutamente importante che la coscienza passi internamente dal corpo fisico al corpo non fisico Un'esperienza spirituale è un atto naturale di separazione della nostra coscienza dal corpo fisico, e il suo ricongiungimento cosciente alla nostra essenza spirituale. È il risultato diretto di azioni specifiche e localizzate della coscienza che tutti possono ottenere.

Innanzitutto è necessario riconoscere e accettare in questo preciso istante la propria capacità di vivere una profonda esperienza spirituale,è importante cogliere il momento immediato e non un momento vago nel futuro. In secondo luogo, dobbiamo imparare a espandere la nostra coscienza oltre i confini del corpo fisico e dei suoi sensi, in terzo luogo dobbiamo trascendere coscientemente i densi limiti della carne e per finire, continuare l'esplorazione interna della nostra coscienza finché non raggiungeremo il nucleo più profondo della nostra essenza spirituale.

Pertanto se non trascendiamo consapevolmente il nostro corpo denso ne rimarremo prigionieri. Lo scopo spirituale finale per milioni di persone è trascendere i resti esterni dell'anima per trovare l'unione con la vera essenza spirituale. Il termine yoga in antico sanscrito significa "unione". Naturalmente questa unione consapevole con Dio è lo scopo finale di tutti i veri percorsi e pratiche spirituali, e si ottiene attraverso il movimento di coscienza interdimensionale dalla sorgente fisica a quella spirituale che alberga dentro di noi.

FOCALIZZARSI SULL'ESPLORAZIONE INTERIORE

Le tanto mutevoli credenze della nostra società hanno un impatto limitato su un'esperienza spirituale autentica. Questo risveglio spirituale finale può verificarsi in qualsiasi cultura o in qualsiasi sistema di credenza se l'individuo ha il coraggio e la spinta necessaria per esplorare oltre i limiti del corpo.

In realtà, solo quegli individui unici che riescono a estendere la loro coscienza oltre il denso involucro esterno dell'anima e a guidare la loro consapevolezza nell'universo

multidimensionale fino a sperimentare completamente il loro vero sé spirituale ne hanno il pieno controllo.

Un'esperienza spirituale profonda è il diretto risultato di un'efficace preparazione e azione spirituale. Il controllo spirituale viene spesso ottenuto dopo numerose esplorazioni ed esperienze interdimensionali. A prescindere dal percorso o dalla religione che abbiamo deciso di seguire, per sperimentare la nostra esperienza spirituale dobbiamo trascendere i limiti del corpo. Per questa ragione, nella storia i mistici e i profeti hanno ribadito la necessità di trascendere i sensi e tutti i legami con il corpo e per la stessa ragione, i maggiori esploratori spirituali venivano in gran parte considerati alla stregua di ribelli nella propria epoca perché non seguivano ciecamente le credenze e le tradizioni religiose imperanti, perseguendo un'esperienza spirituale del tutto personale.

IL CAMMINO ATTRAVERSO LE DIMENSIONI INTERIORI DELL'ANIMA: IL VIAGGIO DELLA COSCIENZA

Nel corso di un'autentica esperienza spirituale, superando il corpo fisico esterno e addentrandoci nella nostra vera sorgente spirituale, subiamo la transizione della coscienza. La prima fase fondamentale di questo straordinario processo consiste nel trascendere il corpo fisico denso, quindi sistematicamente ognuno dei veicoli sottili della nostra forza finché non sperimentiamo consciamente lo sfolgorio della nostra pura consapevolezza (la nostra anima). Questo processo non è altro che il cammino attraverso le dimensioni dell'anima.

Quando viviamo un'esperienza fuori dal corpo, la nostra consapevolezza allontana o si separa dal veicolo fisico per raggiungere uno dei livelli di energia interiore sottile. Ad esempio, quando la nostra consapevolezza conscia raggiunge il corpo astrale, noi sperimentiamo la proiezione astrale. Muovendoci ulteriormente verso l'interno, raggiungiamo prima i regni di pensiero puro e poi quelli dello spirito.

. Il processo dell'anima che estende la sua consapevolezza attraverso le diverse dimensioni energetiche è al centro di tutta la vita dell'universo, in questo momento, utilizzando i veicoli di percezione del corpo

della mente per trattenere, vedere e assorbire le informazioni contenute in questo libro, state sperimentando questo processo. Ogni singola emozione è un'espressione ed estensione della vostra anima ai richiami dell'universo delle dimensioni interiori. Il riconoscimento e l'esplorazione cosciente dei nostri diversi corpi multidi'mensionali è un passo avanti di importanza cruciale nella nostra evoluzione spirituale. Quando ci svegliamo e sperimentiamo la nostra natura multidimensionale , operiamo il grande balzo in avanti da

creature fisiche legate ai sensi animali a esseri spirituali coscienti, dotati di capacità illimitate (fig. 6).

Ritengo che apprendere l'arte e la pratica dell'esplorazione fuori dal corpo sia di estrema importanza per chiunque sia alla ricerca della verità, della realizzazione del sé e della consapevolezza di Dio. A prescindere dalla strada prescelta, queste conoscenze e abilità saranno alla fine richieste. Un vecchio proverbio dice che esistono molte strade per arrivare a Dio. È possibile che sia vero, tuttavia tutte le strade di rette richiedono la capacità di trascendere i limiti fisici per collegarsi consciamente allo spirito. Tutti i veri cammini spirituali insegnano la necessità e i vantaggi di un'esperienza spirituale profonda.

L'esplorazione extracorporea controllata è un cammino diretto ed efficace verso la consapevolezza di Dio. Ma attenti: la sua stessa immediatezza richiede coraggio spirituale interiore e intraprendenza che molti non hanno ancora raggiunto e scoraggia i timorosi che si aggrappano alla tranquillità di credenze ufficiali.

Sulla strada verso il nuovo millennio, dobbiamo essere aperti a riconoscere la realtà della nostra natura multidimensionale perché in ciò consiste il nostro percorso spirituale personale. È giunto il momento di assumersi la piena responsabilità della propria crescita spirituale. Prima ci svegliamo e imbocchiamo il cammino attraverso le dimensioni interiori che albergano all'interno di noi stessi, prima evolveremo oltre i nostri corpi animali accettando le nostre illimitate capacità di esplorare interamente la nostra essenza spirituale. La nostra crescita ed evoluzione spirituale è direttamente legata alla nostra capacità di navigare attraverso il percorso multidimensionale all'interno di ciascuno di noi.

Consapevolezza pura

dell'anima

oltre ogni forma

Corpi multienergetici (veicoli di pensiero)

Corpo astrale o emozionale

Primo corpo

non fisico o più denso

Corpo fisico

Il cammino attraverso le dimensioni interiori verso l'anima

Il Cammino universale verso la realizzazione del sé corrisponde al percorso multidimensionale all'interno di ciascuno di noi. Il cammino interiore è formato da una

serie di veicoli o corpi energetici sottili. Tutti i corpi dell'anima fungono da espressioni necessarie e veicoli di coscienza all'interno delle diverse dimensioni dell'universo. Ogni avventura extracorporea è un'importante opportunità di esplorare la propria interiorità e di sperimentare consciamente la nostra vera essenza spirituale . È questo il cammino diretto che ci conduce a Dio dal nostro interno.

STATI DI TRANCE, STATO VIBRATORIO ED ESPERIENZE DELLA KUNDALINI

Esiste un collegamento diretto tra stati di trance, stato vibratorio ed esperienze della kundalini, tutti preludi naturali a un'esperienza spirituale autentica. Coloro che sono preparati all'intensità di questi stati di coscienza sperimenteranno spesso un ricco collegamento spirituale. Coloro che invece non sono informati sugli stati di trance e sullo stato vibratorio della coscienza e sono inesperti, saranno spesso sorpresi dall'energia di una simile esperienza. Molti riferiscono di essere rimasti pietrificati dalla paura e di aver interrotto prematuramente l'avventura extracorporea in corso di svolgimento. Il segreto per

superare questo genere di paura è l'accumulo di informazioni e conoscenze accurate. In parole povere: quanto più preparati saremo sui fenomeni che si verificano immediatamente prima di un'esperienza spirituale, maggiore sarà il potenziale che riusciremo a ottenere.

PRIME FASI DELL'ESPLORAZIONE SPIRITUALE

Le prime fasi dell'esplorazione spirituale sono rappresentate dal riconoscimento e dalla risposta ai fenomeni di trance. Quando esploriamo la nostra interiorità, il nostro stato di coscienza passa dal corpo fisico e dai suoi sensi al sottile mondo interiore dello spirito. Durante tale processo, sperimentiamo modifiche specifiche del nostro corpo e della nostra mente. Il respiro e i battiti cardiaci rallentano mentre gli schemi delle onde cerebrali passano dallo stato attivo beta allo stato più lento alfa. Progredendo nella nostra esplorazione interiore, il nostro corpo e le nostre onde cerebrali rallentano sempre più fino a raggiungere lo stato theta. A questo punto spesso sperimentiamo una scusa

di dissociazione dal corpo fisico e dai suoi sensi e una distorsione del tempo. Questi spostamenti di coscienza vengono spesso definiti stati di trance.

È importante riconoscere che gli stati di trance sono manifestazioni naturali del processo di rilassamento e di innalzazione della propria coscienza sull'interiorità.

Viviamo tutta la nostra vita percependo il mondo attraverso i nostri ritmi biologici esterni. Il corpo fisico è il nostro veicolo denso di pericoli, la nostra finestra sul mondo circostante. Spesso ci sfugge che i il nostro corpo biologico non è che un veicolo temporaneo dell' anima, uno strumento piuttosto grezzo e limitato della coscienza. L'uomo utilizza fondamentalmente i cinque sensi fisici per osservare e interagire con il mondo circostante.

Quando cominciamo a esplorare la nostra essenza spirituale, ci sganciamo naturalmente dai nostri sensi fisici: questo processo di dissociazione dal veicolo esterno dell'anima è responsabile dello stato di trance. Ognuno di noi sperimenta lo stato di trance in modo diverso. Il rallentamento del respiro e un senso di pesantezza o di leggerezza spesso segnano l'inizio di questo stato. Ad esso sono associati inoltre vari fenomeni , tra cui sensazioni energetiche interne, suoni e vibrazioni. Una sensazione positiva ai cambiamenti di energia all'interno di noi stessi ci consente di approfittare di qualsiasi opportunità per esplorare oltre il proprio corpo fisico e sperimentare l'avventura finale. Il riconoscimento e la nostra risposta ai vari fenomeni di trance sono fasi importanti del processo di preparazione. Il seguente elenco vi aiuterà a riconoscere le sensazioni interne e i suoni associati agli stati di trance.

FENOMENI COMUNI DI TRANCE

• Pesantezza o sensazione di sprofondamento

• Rallentamento del respiro

• Distorsione del tempo

• Dissociazione dal corpo

• Formicolio insolito o sensazioni legate all'energia

• Esperienze energetiche della kundalini

• Voci, risate o invocazione del proprio nome

• Ronzio, mormorii o rombo

• Torpore o paralisi in qualche parte del corpo

• Mancanza di peso o leggerezza diffusa

• Qualsiasi vibrazione interiore fuori dalla norma

• Un senso di energia simile all'elettricità

• Frescura o calore

• Fluttuazione delle braccia o gambe

• Flusso di energia che fluisce attraverso il proprio corpo

• Strani rumori: vento, motore, musica, campane, ecc.

Il modo di reagire ai fenomeni di trance, agli stati vibratori e alle esperienze della kundalini spesso determinerà la percentuale di successo della nostra esplorazione interiore e della nostra apertura all'esperienza spirituale. Le seguenti indicazioni rappresentano alcune linee guida fondamentali che vi aiuteranno a reagire a tali fenomeni.

COME REAGIRE ALLO STATO DI TRANCE

1. Rimanete calmi. I fenomeni energetici sotto qualsiasi forma si manifestino (pesantezza, fluttuazione, vibrazioni, suoni, torpore, catalessi, ecc.) sono episodi normali e positivi.

2. Incoraggiate e lasciate che qualsiasi sensazione insolita, quale torpore o vibrazioni, si diffonda in tutto il corpo. Non muovetevi e non pensate al vostro corpo materiale: basta il minimo movimento per interrompere il processo di trance.

3. Abbandonatevi completamente alla pesantezza, alle vibrazioni e/o ai suoni. Lasciate che i fenomeni energetici si diffondano e vi avvolgano. Non analizzate o giudicate l'esperienza, ma lasciate semplicemente che questa si diffonda in ogni livello del vostro essere. Quando sentite un senso di separazione dal corpo (la sensazione di fluttuare, sprofondare o roteare) visualizzate voi stessi, la vostra consapevolezza, mentre lascia il vostro corpo fisico. Questa visualizzazione può essere incrementata da un'affermazione ripetuta del tipo: "Adesso fluttuo verso l'alto", "Ora vado vicino alla porta" o altro (in ogni modo un punto qualsiasi lontano dal corpo). Dopo che avrete raggiunto una completa imponderabilità o la separazione, le vibrazioni diminuiranno immediatamente. A questo punto, è importante concentrarsi e distogliere completamente la propria attenzione dal corpo fisico.

|Concentratevi e chiedete di sperimentare la vostra essenza spirituale: "Sperimento il mio sé spirituale, ora". Utilizzate termini che denotino chiaramente il vostro vero sé spirituale o sé superiore. Siate assolutamente aperti a sperimentare il risultato della vostra richiesta. Durante questo processo è comune sperimentare un senso di rapido movimento interiore o verso l'alto , spesso accompagnato da una sensazione di movimento intenso attraverso strati di luce e di energia. Rimanete calmi e godetevi le sensazioni e il movimento. Il cammino verso l'anima è un viaggio attraverso le dimensioni interiori all'interno di ognuno di noi. In realtà, un'esperienza spirituale autentica è un sorprendente viaggio della coscienza. Il movimento che percepiamo spesso consiste nel movimento della nostra consapevolezza conscia versol'interno in direzione del nucleo della sua esistenza multidimensionale. La nostra conoscenza e la nostra reazione agli stati di trance rappresentano una delle chiavi di volta principali per dare il via all'avventura extracorporea. Nei primi anni delle mie esperienze fuori dal corpo, ero spesso confuso e talvolta addirittura spaventato dall'intensità dei fenomeni di trance e vibratori. Ripensandoci, mi rendo conto di aver imparato a mie spese: infatti nei primi anni Settanta le informazioni sull'argomento erano molto limitate e il poco materiale disponibile citava raramente tali fenomeni. Dopo aver più volte sperimentato un senso di pesantezza, vibrazioni o suoni simili a ronzii mentre dormivo, sognavo, meditavo o eseguivo tecniche extracorporee, cominciai a rendermi conto che questi eventi sono un naturale preludio alle esperienze spirituali. Le vibrazioni e i suoni insoliti mi facevano capire che ero pronto a separarmi dal corpo. Solo dopo numerose esperienze, cominciai ad apprezzare le vibrazioni e ad attenderle persino con ansia. Con il senno di poi, mi rendo conto che il mio atteggiamento e la mia reazione positiva al fenomeno di trance hanno avuto un impatto importante sulla mia capacità di avere un'esperienza fuori dal corpo, aprendo la porta ai regni eterici all'interno di me stesso. Non appena l'ansia relativa alle energie e ai suoni svanì per lasciare il posto all'aspettativa, le mie capacità di esplorazione aumentarono in modo esponenziale finché gli stati di trance non divennero un caro amico che mi annunciava l'inizio di un'eccitante avventura.

Cominciai a riconoscere diverse energie e suoni durante il sonno, i sogni, la meditazione e il rilassamento. La loro intensità variava: a volte erano appena percettibili, altre volte sembravano sopraffarmi. Scoprii inoltre che quando sperimentavo uno stato di trance delicato potevo abbandonarmi all'esperienza e consentirle di diffondersi in tutto il mio

essere. Ricordo un episodio in particolare durante il quale mi svegliai nel cuore della notte percependo un leggero tremore sulla parte posteriore del collo. Chiusi gli occhi, completamente rilassato, e mi abbandonai alla sensazione, incoraggiandola a diffondersi in tutto il mio corpo dalla parte posteriore del collo. Lentamente mi parve che un senso di torpore e di paralisi si diffondesse lungo la spina dorsale quindi verso l'esterno, avvolgendo tutto il mio corpo fisico. Ordinai a me stesso di uscire dal corpo. In pochi minuti ero in piedi accanto al mio corpo e pronto a esplorare.

Questo processo è assolutamente naturale ed estremamente piacevole, basta abituarvisi. Inoltre la nostra comprensione e reazione ai numerosi stati di trance ci offre capacità più ampie, consentendoci di approfittare di ogni singola opportunità per uscire dal corpo. Ricordate sempre che le sensazioni e i suoni dello stato di trance sono un importante punto di riferimento che può aiutarvi ad ampliare le vostre capacità di vivere una profonda esperienza extracorporea. La chiave di volta per reagire ai fenomeni legati allo stato di trance è

Rimanere calmi e concentrarsi sulle proprie intenzioni spirituali. quindi ordinare mentalmente a se stessi di uscire fuori dal corpo per

un’autentica esperienza spirituale.

FENOMENI LEGATI ALLO STATO VIBRATORIO

Lo stato vibratorio viene generalmente identificato con qualsiasi fenomeno che si verifichi immediatamente prima di un'esperienza fuori dal corpo, ovvero vibrazioni, strane sensazioni legate all'energia Flussi di energia, suoni e paralisi. In genere coloro che riferiscono di aver sperimentato questo stato lo descrivono come una sensazione che ha inizio nella testa, nel collo e nello stomaco per poi diffondersi all'intero corpo. Le vibrazioni sono spesso accompagnate da torpore, paralisi e rumori quali ronzii, mormorii, voci o rombi. L'intensità e la durata di questi fenomeni varia notevolmente. E bene notare che le energie dello stato vibratorio sono spesso riportate durante esperienze della kundalini e stati di trance della coscienza. In realtà i confini tra i tre sono spesso indistinti fino ad essere irriconoscibili. Stavo tra sonno, rilassamento e stato di veglia. Quindi ne rimasi colpito: venni avvolto da una vibrazione prima di rimanere completamente paralizzato. Questa volta feci attenzione a capire a che cosa somigliasse: era una sensazione che aveva origine, senza alcun dubbio, nel profondo del mio corpo e in modo particolare all'interno della mia testa o del mio collo da dove si diffondeva ovunque e non solo in superficie. Per mancanza di un termine più appropriato, dirò che era più simile alla vibrazione che al formicolio. La vibrazione ha inizio a un livello pari e costante e quindi sembra fluire distintamente dall'una all'altra parte del corpo. Entrambe le sensazioni, anche se distinte, sono di per sé euforiche. Mentre vivevo queste esperienze ero in grado di percepire tutto ciò che avveniva intorno a me. LAZLO V., TECUMSEH, MICHIGAN

Circa l'82 percento dei partecipanti alla ricerca afferma di aver fluttuato, di essere sprofondato o di aver roteato come preludio immediato alla propria esperienza fuori dal corpo. Inoltre il 54 percento afferma di aver percepito vibrazioni o sensazioni di elevata energia nel corpo durante le fasi iniziali della propria esperienza, e l'85 percento riferisce di aver udito strani suoni quali brusii, mormorii o rombi.

Entrando in uno stato profondo di rilassamento, meditazione, sonno, sogno o trance, è utile notare qualsiasi variazione interiore che si possa sperimentare. Prestate particolare attenzione a qualsiasi sensazione vibratoria o suono, sia pure delicato. Molte persone sperimentano abitualmente suoni e sensazioni vibratorie ma le ignorano come se fossero sensazioni oniriche o fenomeni fisici senza alcuna spiegazione.

Riconoscere e reagire a tali sensazioni e suoni determinerà, molte volte, la percentuale di successo della propria esplorazione. Attenti, perché è comune essere confusi dalle sensazioni e dai suoni al punto da concentrare la propria attenzione sul corpo fisico, provocando il ritorno immediato allo stato beta.

L'ESPERIENZA DELLA KUNDALINI

Le esperienze complete della kundalini che culminano in uno stato di coscienza trascendentale extracorporeo sono numerose e diffuse. In realtà, molti considerano questa esperienza come il percorso finale prima dell'illuminazione. La premessa principale è incoraggiare il flusso di energia kundalini a risalire lungo la schiena e verso la sommità della testa (chakra della corona) per proiettare quindi la propria consapevolezza nelle dimensioni celestiali superiori dell'universo. È opportuno notare che questo processo è pressoché identico a quello della "Tecnica del sé superiore" che ho descritto nel capitolo 4 Esperienze trasformative e sul quale spesso mi soffermo. Il risultato è un'indescrivibile estensione di coscienza nei regni spirituali al di là di qualsiasi forma e pensiero.

i o Ni udore Hiroshi Motoyama è considerato uno dei principali esperti in esperienze della kundalini controllate dal soggetto. Egli cominciò a praticare yoga in giovane età. Nella sua affascinante opera Theories of the chakras (N.d.T.: Teorie sui chakra), Motoyama racconta di aver vissuto la sua prima esperienza della kundalini all'età di venticinque anni. Le sue esperienze ebbero inizio con un movimento di energia: "Una forza indicibile percorse la mia schiena e raggiunse rapidamente la testa... Ebbi l'impressione che la mia testa stesse per esplodere di energia". incremento delle sue esperienze, egli ne diede una descrizione più dettagliata:

"Via via che l'energia dal cuore raggiungeva la sommità della mia testa, si fece bianca e brillante. Lasciò il mio corpo uscendo dalla cima della testa e raggiunsi con essa una

dimensione più elevata... Da quel momento mi è stato possibile provocare guarigioni paranormali ... anche il mio stato psicologico, grazie a questo risveglio, ha subito profondi cambiamenti. In modo particolare, ho sviluppato un atteggiamento di completo distacco dalle cose materiali".

Motoyama racconta inoltre la seguente esperienza della kundalini nella quale è evidente il rapporto con le esperienze extracorporee.

"Una luce brillante cominciò a entrare e a lasciare il mio corpo attraverso la cima dei capelli. Ebbi la sensazione che la sommità del mio cranio fuoriuscisse di circa venti centimetri. Nella dimensione astrale ma non in quella fisica, vidi la testa di Budda, blu e porpora scintillante. Gradatamente, persi la sensazione del mio corpo e mantenni una chiara consapevolezza della coscienza, di una supercoscienza... Riuscivo a vedere il mio sé spirituale sollevarsi gradatamente più in alto e lasciare il mio corpo attraverso la cima dei capelli per trovare la pace in cielo. Discesi percorrendo la stessa strada e ritornai nel mio corpo attraverso il cancello posto in cima ai miei capelli. Consapevolmente dovetti permeare tutto il mio corpo di energia spirituale perché ero rigido e le mie estremità erano paralizza te. Alla fine, riuscii a muovere leggermente mani e piedi e riuscii a recuperare via via le mie sensazioni normali"

Sulla base delle mie esperienze personali e i racconti di centinaia di persone, sono giunto alla conclusione che esiste un imprescindibile collegamento tra i fenomeni dello stato vibratorio e l'esperienza della kundalini. È evidente che gli elementi centrali di entrambe le esperienze sono legati ai chakra. Quando i nostri chakra sono attivi, un flusso massiccio di energia non fisica attraversa il nostro corpo sottile, creando le condizioni ideali per notevoli spostamenti di coscienza. Con il rapido incremento dell'evoluzione della coscienza a livello mondiale, questo tipo di esperienze spirituali di notevole efficacia diventerà di giorno in giorno sempre più diffuso.

LA DIPENDENZA DALLA MATERIA

Per sperimentare la nostra essenza spirituale, è fondamentale spezzare le catene materiali che ostacolano il nostro progresso. La dipendenza dalla forma, dalla sostanza tridimensionale nonché dall'intensità e fascino della vita fisica è oggi tale che l'identificazione con i propri corpi è responsabile del profondo attaccamento alla sua forma. La dipendenza nei confronti della forma e dell'emozione è uno dei maggiori ostacoli dell'umanità verso lo sviluppo spirituale, e una delle principali energie che alimentano il processo di reincarnazione.

Quando mia zia morì, tornammo a casa per partecipare al funerale. Durante l'infanzia avevamo abitato a due isolati da casa sua e le nostre famiglie erano state molto vicine. Dopo essere stata una fumatrice accanita per settantatrè anni, mia zia era morta per un lungo

attacco di enfisema. Mio zio che si era per numerosi anni occupato di lei, aveva reagito molto male alla sua morte.

Alcuni mesi dopo, durante una vacanza, mi trovavo nel letto alle prime ore dell'alba, tra lo stato di veglia e il sonno, quando ebbi un'esperienza fuori dal corpo. Mi ritrovai immediatamente nel salotto di mio zio e trascorrevo il tempo a alleviargli il dolore. A un certo punto nella stanza comparve mia zia: aveva i capelli scuri ed era più magra dicome mi ricordassi. Le sue guance mostravano un incarnato salutare e lei sembrava contenta. Per verificare la mia visione, chiesi a mio zio se poteva] vedere qualcosa di diverso nella stanza. (Non volevo allarmarlo rivelandogli la mia visione). Ma lui non aveva alcuna idea che lei fosse presente. Anche se mia zia non parlò, sapevo che era lì per restare accanto a lui. Indossava una vestaglia da camera color pastello su una camicia da notte bianca, e la vestaglia mutava di colore passando dal rosa al lavanda al blu. Notai che nella tasca aveva una scatola e le chiesi che cosa fosse. Tirò fuori un pacchetto di sigarette (proprio quello che sospettavo) e mi lanciò un ghigno diabolico. Si trattava di un pacchetto russo di PallMalls. Le chiesi se aveva davvero intenzione di fumarle e la sua sola risposta verbale fu sì. Fui stupita che dopo una malattia dolorosa avesse ancora tanta voglia di fumare. LINDA L., WOODLAND, MARYLAND

L’esperienza di Linda mostra l'attaccamento della zia alla sua vita di credente e la sua dipendenza dal fumo. Tutte queste circostanze vincolano sua zia alle realtà di tipo fisico del piano astrale. Le regioni vibratorie inferiori o più dense del piano astrale sono simili a un duplicato energetico del piano fisico. Se siamo fisicamente dipendenti da sostanze quali il cibo, l'alcol o le medicine, tali dipendenze continueranno a manifestarsi anche dopo la morte. E ciò vale in particolar modo per le dipendenze psicologiche (legami con persone, luoghi, denaro, stili di vita, status sociale e potere) poiché queste ultime sono create e mantenute dalla nostra mente.

ROMPERE LA DIPENDENZA DALLA FORMA

Tutto il mondo visibile e invisibile è una forma di energia e non vi sono vie d'uscita alle creazioni energetiche sottili della nostra mente, è opportuno vincere le nostre dipendenze e i nostri legami personali poichè questi rappresentano le ancore che ci tengono legati alla densità della

forma e della materia. Uno dei maggiori vantaggi dell'esplorazione spirituale controllata dal soggetto è rappresentato dalla nostra capacità estesa di risolvere blocchi e attaccamenti attraverso l'esperienza e il confronto con la loro sottile fonte invisibile. Per rompere la nostra dipendenza dalla forma, potranno risultare utili alcune indicazioni:

• L'anima non ha né forma né sostanza. In realtà, noi non siamo umanoidi, siamo pura coscienza, esseri spirituali senza forma né sostanza.

• Tutto quanto ha forma è transitorio. La forma umana con la quale ci identifichiamo è solo un veicolo e un'espressione temporanea della coscienza. Tutte le forme e i corpi energetici (fisici e non fisici) sono strumenti della coscienza.

• Molti esseri umani sono dipendenti dal corpo, dalle sensazioni ed emozioni ad esso associate.

• L'attrazione e l'ossessione umana per la forma e l'emozione sono le cause principali della reincarnazione.

IL NOSTRO OBIETTIVO SPIRITUALE

Il nostro compito spirituale principale è risvegliarci e sperimentare consciamente l'essenza spirituale oltre i densi limiti corporali e, a tale scopo, l'esplorazione fuori dal corpo controllata ci offre un metodo diretto ed efficace. Da questo momento in poi, rafforzate il vostro potere personale per essere aperti alle esperienze spirituali; create una nuova disposizione mentale focalizzata sulla vostra intenzione ed esperienza spirituale; trasformatevi in esploratori spirituali a tempo pieno. Questo atteggiamento è il passo essenziale verso una profonda esperienza. Cosa aspettate?

Nota al Capitolo 9

1. Hiroshi Motoyama, Theories ofthe Chakras (Pasadena, CA: Theosophical Publishing House, 1989), 241.

2. Ibid., 253-54

3.1bid.,254

Arte e pratica dell'esplorazione extracorporea

L'esperienza extracorporea controllata è la nuova frontiera dell'esplor'azione umana.

Questo capitolo presenta una panoramica dei metodi oggi praticati per dar inizio

all' esplorazione extracorporea. Molte delle tecniche descritte sono chiare

, mentre altre potrebbero richiedere ulteriori approfondimenti. l’esplorazione spirituale è un processo particolarmente creativo che ci consente di selezionare e personalizzare il nostro approccio in linea con le nostre capacità e stili di vita. Ad esempio, alcune persone possiedono una buona capacità di visualizzazione, altre no. In quest'ultimo caso, consiglio di concentrarsi su altri approcci prediligendo metodi basati sul movimento oppure metodi

manuali. Molti di coloro che attualmente stanno seguendo il cammino dell'esplorazione extracorporea hanno scelto questa strada come diretta conseguenza di un'esperienza extracorporea spontanea vissuta durante una meditazione, grazie alla quale si sono resi conto dell'importanza dell'evento. Hanno deciso quindi di approfondire le loro conoscenze su un argomento tanto ambiguo quale questo. Oggi sono sempre più coloro che saggiamente si avviano a integrare le loro conoscenze sull'esplorazione extracorporea in altre pratiche spirituali seguite.

PREPARAZIONE

Il modo ideale per prepararsi all'avvento di un'esperienza fuori dal corpo è creare una zona dedicata all'esplorazione simile a quella consacrata alla meditazione. (A dire il vero, qualsiasi stanza fuorché quella da letto potrebbe essere adatta a questo scopo: infatti dalla nascita siamo condizionati a dormire nel nostro letto, mentre in questo caso desideriamo avere un tipo di esperienza diverso). Spesso mi vengono rivolte domande sulla mia preparazione personale. Per più di vent'otto anni ho seguito lo stesso schema di base: in genere tra le undici del mattino e l'una del pomeriggio mi distendo sul divano del soggiorno, stacco i telefoni, mi rilasso completamente e leggo qualcosa sulle esperienze fuori dal corpo o argomento attinente finché non comincio a sentirmi assonnato. A questo punto comincio una tecnica di qualche tipo. Spesso uso affermazioni silenziose combinate con una musica studiata specificamente per la sincronizzazione della mente.

Mentre eseguite l'esercizio, concentratevi sulla vostra intenzione, penetrandola con decisione: sentitela o percepitela, visualizzatela assaporandola fino in fondo. È assolutamente importante trattenere questa immagine o sensazione come ultimo pensiero della coscienza, mentre il vostro corpo scivola nel sonno. Non commettete l'errore frequente di esaurire le vostre energie mentali cominciando la tecnica prescelta troppo presto. Cinque minuti di immagini e intenzione focalizzata prima di scivolare nel sonno sono molto più efficaci di un'ora di vaga visualizzazione.

SPERIMENTAZIONE E PRATICA

Consiglio di sperimentare numerose tecniche finché non avrete trovato quella che fa per voi. Quindi procedete con il metodo prescelto per almeno trenta giorni. La ripetizione quotidiana è estremamente importante perché vi consente di influenzare la vostra mente affinché sia aperta ad accettare la realtà dell'esplorazione extracorporea assolutamente cosciente.

Nel corso di uno dei miei seminari in California, un giovane uomo (surfista appassionato) mi disse che, in genere, comincia le sue esperienze fuori dal corpo mentre sta per addormentarsi immaginandosi mentre "surfa" su un'onda perfetta nella sua località preferita. Mi confessò che ama a tal punto la sua tecnica personale per l'esplorazione astrale che trattenere l'immagine che lo vede sulla cresta dell'onda come suo ultimo pensiero consapevole è per lui estremamente semplice per poi dare inizio regolarmente alla sua avventura extracorporea. Oggi è disponibile una gran varietà di tecniche per l'esplorazione fuori dal corpo. È mia opinione che focalizzare la propria mente e intenzione, e perseverare sono molto più importanti della correttezza tecnica di qualsiasi metodo selezionato. L'atto stesso dell'esplorazione interiore è un processo particolarmente creativo che trascende qualsiasi tentativo di stabilire regole e procedure. Ad esempio, esistono molte varianti al metodo che io definisco "tecnica per il movimento interiore" (si veda il paragrafo relativo alle "Tecniche per il movimento interiore" nella pagina seguente). Il metodo più efficace per voi sarà quello con il quale vi sentite maggiormente a vostro agio. Per vivere un'esperienza fuori dal corpo non è necessario essere esperti in movimenti di energia sottile e principi metafisici. Conosco persone che hanno vissuto profonde avventure extracorporee senza mai aver studiato i meccanismi del processo.

DIVERTIRSI DURANTE IL PROCESSO

Idealmente, prendetevela comoda e selezionate una tecnica che vi piace davvero. L'esplorazione extracorporea è divertente ed appassionante ma siete voi a renderla tale. La totale immersione della propria mente è valida per tutti i metodi che presentiamo. L'esperienza fuori dal corpo è il risultato del processo di esplorazione naturale che la nostra coscienza attua all'interno della nostra natura multidimensionale . Le avventure astrali consapevoli rappresentano un viaggio universale di risveglio. Aprite la mente alle capacità illimitate per sperimentare il vostro vero sé spirituale e lasciate volare la vostra coscienza.

L'esplorazione spirituale interiore è un processo naturale nel corso del quale ci limitiamo a sperimentare le nostre capacità innate per separarci dal nostro corpo fisico. Divertitevi a sperimentare le tecniche: ogni metodo è un'avventura in sé e per sé. Non lasciatevi affliggere dai risultati perché ciò potrebbe crearvi un blocco psicologico. In ogni modo la migliore disposizione mentale è considerare l'esplorazione extracorporea come una sessione di meditazione giornaliera. L'atto stesso offre i suoi benefici: sarete più rilassati, riposati e in pace con voi stessi. Per quanto possibile, siate aperti al potenziale spirituale illimitato che l'esplorazione fuori dal corpo può offrirvi. Molti dei metodi presentati nelle pagine seguenti sono semplici, pertanto le descrizioni sono brevi.

TECNICHE PER IL MOVIMENTO INTERIORE

Quando utilizziamo le tecniche extracorporee stimoliamo il nostro corpo spirituale sottile e i nostri centri energetici ad agire. Ciascun pensiero e immagine ha un impatto particolare sulla nostra forma energetica interiore. Tuttavia, un'immagine di movimento interiore deliberatamente focalizzata consente al nostro corpo energetico di muoversi o di espandersi oltre la sua posizione stabile normale. Questo movimento interiore dà il via alle fasi iniziali dello stato vibratorio che spesso culminano con la separazione dal corpo. Per utilizzare efficacemente le tecniche di movimento interiore è necessario visualizzare e percepire il movimento mentre scivoliamo nel sonno.

Possiamo allentare, quindi liberare il nostro corpo energetico sottile creando una forma di movimento immaginario mentre ci avviciniamo allo stato di sonno. In pratica, qualsiasi forma di movimento interiore continuo può consentire l'attivazione e l'allentamento del nostro corpo energetico sottile o corpo eterico (meglio se il movimento è intenso e realistico). Tutte le tecniche seguenti richiedono di concentrare completamente la propria attenzione sull'intenzione e sulle sensazioni di movimento mentre scivoliamo nel sonno. Trattenete questa immagine e la sensazione di movimento come ultimo pensiero consapevole. Mentre "sprofondate nel sonno", amplificate il senso e la sensazione di movimento con l'immaginazione. Ognuno di noi viene sollecitato da una forma diversa di immagine. In questo capitolo troverete una ricca galleria di approcci facili e agevoli.

Scalare

Un metodo ideale per coloro che hanno difficoltà a visualizzare è concentrare completamente il proprio essere sulle sensazioni fisiche che si provano quando ci si arrampica su una fune o una scala alternando primal'una poi l'altra mano. Se possibile, salite realmente su una scala fisica e memorizzate le sensazioni che provate. Sono possibili numerose variazioni a questo metodo. Nel corso dei miei seminari faccio girare tra i presenti alcuni pezzi di fune massiccia prima di dare inizio all'esecuzione della tecnica, in modo che ciascuno possa memorizzare la sensazione fisica della fune. Quindi procedo con l'applicazione della tecnica. Come in tutti i metodi, è importante trattenere la sensazione di movimento come ultimo pensiero consapevole. Ho ricevuto numerose lettere che confermano che questo metodo è particolarmente efficace per coloro che hanno disturbi visivi.

TECNICA DELLA SCALATA

Respirate più voltea fondo, quindi chiudete lentamente gli occhi. Rilassate tutto il corpo, a cominciare dalle dita dei piedi. Allungate i piedi e le dita, quindi rilassateli completamente. Sentite il senso di rilassamento risalire lungo le gambe. Tendete i muscoli dei polpacci per un attimo quindi rilassateli. Continuate a respirare a fondo. Tendete i muscoli delle cosce, quindi rilassatevi completamente. Lasciate che il vostro corpo si abbandoni e si senta a proprio agio. Sentite il calore del vostro rilassamento risalire lungo i fianchi e raggiungere la zona pelvica. Contraete e distendete i muscoli dello stomaco. Inspirate profondamente ed espirate lentamente. Rilassate il tronco e distendete le braccia dalle spalle fino alla punta delle dita. Agitate le dita, stringete i pugni e rilassateli. Ricordate di respirare a fondo e lentamente. Abbandonatevi al rilassamento. Muovete la testa da una parte all'altra e lasciatela cadere in una posizione naturale e comoda.

Espirate nuovamente e immaginate chiaramente una spessa fune sospesa al soffitto che scende proprio sopra il vostro petto. Immaginate la fune nella mente, una fune bianca, setosa. Volete protendervi per toccarla. Con una mano sentite la consistenza satinata. Lasciate scorrere la vostra mano delicatamente su e giù lungo la fune. Sentitene ogni singolo filo. Poggiate ora l'altra mano sulla fune e tirate delicatamente, percependo la tensione. La fune riuscirà facilmente a reggere il vostro peso. Tenendo entrambe le mani intorno alla fune, cominciate lentamente a sollevarvi. Potete sentire il vostro corpo sollevarsi da terra facilmente. Mentre sentite il vostro corpo eterico muoversi agevolmente e lentamente verso l'alto, spostate la mano che tenevate in basso verso l'alto sopra l'altra mano. Ora vi state sollevando alternando prima l'una poi l'altra mano. I vostri fianchi si sollevano da terra. Vi sentite imponderabili. Mentre vi spostate alternando l'una poi l'altra mano, la vostra consapevolezza si separa da qualsiasi forma e limite. Via via che salite, i vostri piedi si sollevano da terra e salendo vi ritrovate con i piedi completamente in aria. Vi sollevate agevolmente lungo la fune fino a sfiorare nuvole meravigliose e morbide. Spostando una mano dietro l'altra, siete leggeri mentre salite verso le morbide nuvole.

dondolare

aspetto del volo in mongolfiera. Mi immagino mentre salgo nel cesto, taglio le funi e comincio a fluttuare in alto, sempre più in alto. Provo una magnifica sensazione di libertà.
F.G., FLINT, MICHIGAN

Immaginate di essere seduti sulla vostra sedia a dondolo preferita e di dondolare lentamente in avanti e indietro. Trattenete il movimento come vostro ultimo pensiero e sensazione consapevole mentre scivolate nel sonno.

Mi svegliai al mattino per abbandonarmi subito dopo nuovamente a un sonno leggero. Nella mia mente riuscivo a sentire il corpo che dondolava in avanti e indietro e mi sentii pervadere da uno strano formicolio, sensazione estremamente piacevole. Quindi continuai a dondolare con la mente, finché a un certo punto non mi resi conto che riuscivo a "vedere" nella camera. Tentai di uscire dal corpo. Non so perché ebbi la sensazione di poter fuggire dal corpo, ma in quel momento mi sembrava logico. Mi sentii come se fossi bloccata dentro e mi ci volle una gran quantità di energia per riuscire a farcela. Alla fine riuscii a liberarmi e ritornai per "vedere " il mio "vero " corpo ancora a letto. Il pensiero di essere consapevole di non essere più nel corpo mi inquietava e pensai che forse ero morta. La paura mi riportò di soprassalto nel mio corpo e cercai di chiamare mio marito che era in casa mentre si preparava per andare al lavoro. Il mio corpo sembrava scoordinato e pareva vibrare senza alcun controllo e sempre più intensamente man mano che la paura aumentava. Avevo l'impressione di star viaggiando sul retro di un furgoncino e di percorrere una strada sterrata piena di dossi. Alla fine mi svegliai, la paura mi aveva abbandonato. Fu allora che cominciai le mie ricerche per raccogliere informazioni sulle esperienze fuori dal corpo.

JUNE L., ATLANTA, GEORGIA

Ondeggiare

Questa tecnica può essere effettuata in modi diversi. Uno dei metodi a noi ben noto consiste nell'immaginare e nel sentirsi fluttuare tranquillamente in un magnifico lago tranquillo. Rilassatevi completamente e godetevi le sensazioni che derivano dal vostro movimento libero. Appena apprezzate la sensazione di fluttuare, quindi immaginate di ondeggiare dolcemente avanti e indietro. Qualsiasi immagine focalizzatache implichi questo movimento ondulatorio può essere efficace. Si tratta di un metodo eccellente per dare inizio alla separazione dal corpo in qualsiasi momento stiate sperimentando lo stato vibratorio. Spesso consiglio questo procedimento a coloro che provano la strana sensazione di essere bloccati o in qualche modo inibiti durante la separazione. Ho vissuto solo un'esperienza fuori dal corpo, semivolontaria. Stavo leggendo un libro sulle esperienze fuori dal corpo e stavo visualizzando me stesso mentre ondeggiavo nel corpo, quando fui interrotto dal postino. Quella notte mi svegliai pensando alla stessa esperienza che avevo visualizzato. Avevo pensieri simili a una sensazione di timore quando cominciai a ondeggiare di 180 gradi e fluttuando raggiunsi il soffitto. Sorpreso,, cercai di ritornare nel mio corpo e così feci, ma mi spinsi troppo in giù

fino a toccare il pavimento, mentre la testa e i piedi erano in posizione corretta. Ho sentito dire che come metodo per "rientrare nel corpo" bisognerebbe agitare le dita fisiche. Così feci e funzionò a meraviglia. NICKB., JERSEY CITY, NEW JERSEY

Ruotare

Mentre siete distesi a terra completamente rilassati, immaginate di di ventare sempre più leggeri e di cominciare lentamente a sollevarvi. Quindi immaginate di iniziare a ruotare lentamente intorno all'asse dello stomaco. Percepite chiaramente la sensazione di diventare leggeri e di ruotare sopra il vostro corpo fisico. Trattenete questo ultimo pensiero consapevole mentre scivolate nel sonno.

Da adolescente, vivevo spesso esperienze nel corso delle quali avevo la sensazione di sollevarmi dal corpo, e mi divertivo a esercitarmi a ruotare intorno a me stessa. Talvolta venivo tirata per i piedi a grande forza e velocità. Prima di cominciare realmente a fluttuare sentivo un gran numero di voci di persone discutere come se provenissero da una dozzina di radio accese. In un'occasione, mentre nel corso di un'esperienza venivo sollevata e sentivo delle vibrazioni - nel sonno - guardai in basso al mio petto e vidi una luce bianca luminosissima provenire da sotto le lenzuola. PAULA T„ ASHEVILLE, NORTH CAROLINA

Tutte le mie esperienze fuori dal corpo hanno inizio mentre sto riposando a letto ma non dormo. In genere cominciano con un senso di pesantezza per proseguire poi come se mi trovassi in un rapido vortice. Mentre ruoto a grande velocità, mi separo dal corpo e sono in grado di fluttuare o di volare come voglio. In genere riesco a muovermi liberamente qua e là per la casa anche se in alcune occasioni ho preferito uscire e volare via a molti chilometri di distanza. D.C., CASPER, WYOMING

Oscillare

Immaginate chiaramente di essere un bambino e di giocare su un'altalena mentre oscillate in avanti e indietro. Sentite tutte le sensazioni legate al movimento mentre con i piedi vi date la spinta e oscillate sempre più in alto. Godetevi la sensazione di oscillare, sollevandovi sempre più in alto mentre scivolate nel sonno.

Le prime esperienze fuori dal corpo che ricordo risalgono alla mia infanzia. All'età di circa dieci anni, mi piaceva "oscillare ", come io lo definivo. Mentre ero disteso sul divano, anche senza muovermi, riuscivo a percepire la sensazione di oscillare. Era come se il divano fosse

sospeso a delle funi e oscillasse, alla stregua di un'altalena da giardino. DOUG S., MERIDIAN, MISSISSIPPI

LA tecnica del mulinello/vortice è stata utilizzata spesso per dare inizio alle esperienze fuori dal corpo da un autore francese che scriveva sotto

lo pseudonimo di Yram. Immaginate un vortice di acqua o di vento e percepitene il movimento, che si irradia dall'area del vostro torace alla fronte. Sentite che la vostra consapevolezza si sposta lentamente da una parte all'altra del vortice. Percepite e sentite il vortice sollevare

la vostra consapevolezza e allontanarla dal vostro corpo.

Sono affascinato dagli eventi meteorologici naturali. Una volta durante le fasi iniziali di una meditazione, immaginai me stesso che, all'interno di un tornado, cominciavo prima a ruotare lentamente poi ne fui completamente avviluppato, iniziai a girare a grande velocità. Arrivai a sentirmi sollevare verso l'alto in modo talmente rapido che ebbi l'impressione di non riuscire più a respirare. Chiesi immediatamente di liberare il respiro, e salii ancor più in alto.

PEETE E, NASHVILLE, TENNESSEE

Ascensore

Visualizzate voi stessi all'interno di un ascensore e percepite chiaramente di spostarvi verso l'alto o verso il basso. Per aumentare questo effetto, immaginate che i numeri dei diversi piani cambino mentre vi muovete. Per quanto possibile, trattenete questa immagine e la sensazione di movimento come ultimo pensiero consapevole, mentre volate nel sonno.

TECNICA DELL'ASCENSORE

Siete rilassati e pronti ad accettare nuove idee e pensieri. Vi sentite aperti e liberi, completamente protetti da condizionamenti esterni. Mentre siete distesi comodamente completamente rilassati, avete la mente libera e sgombra da pensieri. Siete completamente concentrati sul respiro e il rilassamento.

Mentre vi rilassate, pensate a un edificio alto con un grande atrio. Entrate nell'edificio, attraversate l'atrio e vi dirigete verso l'ascensore. Premete il pulsante dell'ascensore e vedete che la porta si apre lentamente. Senza affrettarvi entrate, quindi premete sul pulsante del ventesimo piano. Mentre vi protendete contro la fredda parete del l'ascensore, notate che i numeri dei piani si alternano, via via che procedete verso i piani superiori. La luce mostra il primo piano, poi il secondo. Sentite che l'ascensore si muove lentamente ma regolarmente sempre più in alto, fino a raggiungere il terzo, poi il quarto piano. Adesso vi spostate più velocemente verso il quinto, il sesto quindi il settimo piano. Potete percepire il movimento e vedete i numeri incrementare sempre più. Vedete chiaramente l'ottavo, quindi il nono piano. Il movimento è regolare mentre sentite che l'ascensore sale sempre più in alto.

Superate il decimo piano, quindi l'undicesimo. Il dodicesimo e il tredicesimo sono ormai superati mentre l'ascensore sale a velocità costante verso i piani superiori. I numeri mostrano che avete ormai superato il quattordicesimo piano e vi state spostando verso il quindicesimo, quindi il sedicesimo. Siete più in alto di prima e il movimento vi infonde sicurezza e vi rassicura. Il piano precedente diventa sempre più morbido mentre vi avvicinate al diciassettesimo piano e raggiungete il diciottesimo. Cominciate a provare la sensazione di fluttuare fino a raggiungere il diciannovesimo piano. Ora i vostri piedi non toccano più terra, mentre raggiungete il ventesimo piano e la porta si apre su una calda e invitante sensazione di fluttuare liberamente.

Galleggiare

Immaginate voi stessi mentre galleggiate in un corpo di rilassante, ac qua calda. Quindi visualizzate il livello dell'acqua che sale e voi stessi sollevarvi da terra. Vi sono diverse varianti a questo metodo, come ad esempio galleggiare in una grande vasca cilindrica o nel mare.

TECNICA DEL GALLEGGIAMENTO

È una calda e splendida giornata e davanti a voi vedete chiaramente un piccolo laghetto. È pulito e trasparente e alimentato da una sorgente scoppiettante di bollicine. Vi avvicinate e

vedete che il fondo è ricoperto da una morbida sabbia. Introducete le dita dei piedi e sentite il caldo e le bollicine dell'acqua che avvolgono a spirale le vostre caviglie. Entrate nell'acqua che vi arriva all'altezza della vita. L'acqua è chiara e trasparente mentre il caldo avvolge le vostre gambe e i vostri fianchi.

Sapete che potete distendervi appoggiando la schiena e lasciandovi cullare dall'acqua che vi avvolge come un morbido e comodo materasso. Mentre abbassate la schiena nell'acqua, le gambe galleggiano in superficie. Sentite il caldo e siete a vostro agio. Adesso riuscite a percepire voi stessi galleggiare nell'acqua... Il vostro corpo è circondato dall'acqua calda e rilassante. La testa è comodamente appoggiata nella morbida acqua sciabordante... Non avete peso mentre l'acqua rigenerante vi sostiene saldamente in superficie. Allargate le braccia con la consapevolezza di essere assolutamente al sicuro e protetti... Il calore del sole vi rilassa.

Vi sentite effettivamente sempre più leggeri finché non diventate imponderabili... L'acqua vi fa da cuscino ma voi riuscite a percepirla appena. Le vostre braccia e le vostre gambe

sono talmente leggere che avete l'impressione che non esistano. Il vostro busto è diventato leggero. Non riuscite neppure a sentire il corpo... Sentite il dolce movimento dell'acqua ma nient'altro. È dall'interno che percepite il movimento ondulante... Il dolce ondeggiamento si diffonde in tutto il vostro essere e voi vi sentite senza peso... Cominciate a galleggiare sull'acqua, dal profondo del vostro essere. Lentamente vi sollevate in alto nel cielo blu che vi sovrasta... Siete assolutamente imponderabili mentre vi sollevate sempre più in alto nel caldo e invitante cielo... Siete sicuri e protetti mentre vi levate sempre più in alto nel cielo.

Mentre vi rilassate, immaginate che la vostra consapevolezza assuma la forma di una palla e come quest'ultima cominciate a rimbalzare mentre scivolate nel sonno.

Nel corso di una delle mie esperienze fuori dal corpo, rimbalzavo come una palla da basket su e giù. Sulle prime era molto interessante e la vista degli oggetti fisici e dell'ambiente circostante era entusiasmante. Mentre saltavo sempre più in alto, riuscivo a visualizzare meglio l'area circostante: marciapiedi, strade, alberi, case e via dicendo. Ma poi con l'aumentare dell'altitudine, a diverse centinaia di metri da terra, fui terrorizzato dall'altezza. Ricordo che non riuscivo a controllare l'elevazione del salto. Infatti con ogni salto mi levavo di volta in volta sempre più in alto. LINCOLN G., BECKLEY, WEST VIRGINIA

Eseguire esercizi ginnici

Se vi piace eseguire esercizi ginnici, potrebbe essere ideale per voi visualizzare flessioni del busto o sollevamenti delle gambe. Mentre scivolate nel sonno, immaginate che con la parte

superiore del vostro corpo vi drizzate e uscite dal corpo. Ripetete questo esercizio mentre vi addormentate.

Metodi legati a movimenti estremi

Con la vostra immaginazione, visualizzate chiaramente e percepite voi stessi mentre assaporate il piacere di sciare o di scendere con lo snow-board lungo il pendio di una montagna. Godetevi la vostra località preferita. Immaginate lo stupendo scenario che vi circonda: le montagne coperte di neve, gli ski-lift, lo chalet. Immergetevi in questo scenario e percepite la magnifica sensazione di una stupenda giornata sulle piste. Mentre il vostro corpo scivola nel sonno, sentite che discendete velocemente lungo un pendio ripido su una perfetta neve farinosa.

Può essere efficace qualsiasi forma di visualizzazione di movimenti interiori continui e intensi. Sentitevi liberi di sperimentare e di creare il vostro metodo personale. Tra le tante varianti a questo metodo pensate a qualsiasi movimento che implichi volare, cadere o fare paracadutismo, così come qualsiasi tipo di movimento rapido o ad elevata velocità, come correre o andare in bicicletta, in motoscafo, in motocicletta, in acqua-scooter, tuffarsi, praticare sci d'acqua o rafting.

PRATICHE DI MEDITAZIONE

Spesso nel corso delle mie conferenze e dei miei seminari incontro persone che mi confessano che hanno integrato tecniche extracorporee nella loro pratica giornaliera di meditazione e di yoga, e che riconoscono che le esperienze fuori dal corpo offrono una grande opportuunità per sperimentare una profonda avventura spirituale. In questo paragrafo mi propongo di fornire un'utile seppur breve panoramica sulle diverse pratiche di meditazione utilizzate nel mondo, alcune delle quali non sono concepite per essere direttamente applicate all'esplorazione extracorporea. Ad esempio, molti considerano le numerose forme di yoga, meditazione ed esercizi di respirazione pratiche assolutamente distinte e differenti da quelle spirituali anche se l'esperienza insegna che tra di esse esistono molti elementi in comune. Se le esaminiamo più da vicino, scopriamo che il loro denominatore comune è rappresentato dagli spostamenti interiori di coscienza: tutte ci guidano a sperimentare stati di coscienza alterati che portano in ultima analisi a trascendere la coscienza oltre il corpo. Gli stati di coscienza extracorporei costituiscono un'esperienza spirituale universale. Per questo motivo, le informazioni riportate in questo testo sono importanti per tutti coloro che hanno intrapreso un cammino spirituale.

Il rapporto tra meditazione ed esperienze extracorporee risale a epoche antiche. Spesso, durante una seduta di meditazione profonda, si verificano esperienze fuori dal corpo. Nella ricerca sulle esperienze fuori dal corpo condotta da Twemlow, Gabbare e Jones, il 27 percento dei 339 partecipanti hanno riferito che prima della loro esperienza avevano eseguito una meditazione. Ho ricevuto numerose lettere da persone che descrivono uno stato mentale meditativo immediatamente prima della loro avventura extracorporea. In realtà ciò si verifica con una tale frequenza che spesso consiglio di utilizzare la meditazione come procedura preliminare di rilassamento e di condizionamento prima di dare inizio a una tecnica extracorporea, un metodo efficace per creare lo stato di coscienza ideale per l'esplorazione extracorporea (corpo in stato di sonno, mente in stato di veglia). Dopo essersi completamente rilassati, nella "zona" preposta alla meditazione, date inizio al vostro metodo per l'esplorazione extracorporea.

STATO VIBRATORIO E MEDITAZIONE

È importante che coloro che praticano la meditazione e lo yoga imparino a riconoscere e a reagire ai fenomeni dello stato vibratorio che fanno spesso da preludio all'esperienza extracorporea. Fenomeni diversi dello stato vibratorio quali fluttuare, sprofondare, roteare e sensazioni tipiche

legate all'energia vengono spesso riferiti nel corso di meditazioni profonde e durante sedute di yoga. La manifestazione di qualsiasi fenomeno dello stato vibratorio è una chiara indicazione che l'esperienza extracorporea è imminente. Sfortunatamente, questo importante argomento viene spesso trascurato o ignorato completamente da alcuni istruttori e scrittori di yoga. Alcuni pensano che le esperienze fuori dal corpo siano il risultato dello sviluppo o forza sensitiva della mente e vengono considerati ostacoli al nostro sviluppo spirituale e, in quanto tali, da evitare. Questo giudizio limitato delle esperienze extracorporee non solo è impreciso ma anche estremamente dannoso per il fine ultimo della realizzazione del sé e la consapevolezza di Dio. Credo fermamente che sarebbe opportuno per coloro che praticano meditazione e yoga apprendere i vantaggi e il fine delle energie vibratorie e degli stati di coscienza extracorporei prima di liquidare questi argomenti tacciandoli come semplici intralci. La mancanza di conoscenze relative a questi efficaci fenomeni energetici e la conseguente ascendenza dal corpo può rallentare il progresso del ricercatore spirituale. E' assolutamente importante riconoscere che le esperienze fuori dal corpo sono il cammino naturale e diretto verso il fine ultimo che tutti cerchiamo.

Ho vissuto numerose esperienze fuori dal corpo da quando, più di un anno fa, ho cominciato a praticare la meditazione all'età di diciassette i anni. Il ricordo più vivido che possiedo è quello relativo alla visita presso il mio migliore amico mentre questi dormiva o forse il mio incontro con lui in qualche luogo là fuori... Comunque sia, ci trovavamo in un posto che

entrambi conoscevamo bene e più ci penso più mi sembra che sia andato a trovarlo. Parlammo per un po', facendo programmi sul nostro incontro successivo, parlammo della suafamiglia, dei suoi amici e altro ancora. Quando uscii dalla meditazione, pensai inizialmente di essermi addormentato e di aver sognato. Poi il telefono squillò ed era lui. Cominciò a raccontarmi del suo "sogno" e quando iniziò a parlare di se stesso, lo interruppi anticipando esattamente quello che stava per dire. Non so per quanto tempo rimanemmo a sedere in silenzio, ma ebbi l'impressione che fossero trascorsi almeno cinque minuti. Ne parlammo, assicurandoci che non si trattasse di una coincidenza. No, non lo era. Tutto quello che ricordavamo corrispondeva. G.C., via e-mail

Molti maestri di yoga hanno affermato di aver compiuto profondi viaggi extracorporei mentre praticavano yoga. Nelle iniziazioni avanzate allo yoga, il fine ultimo è sperimentare un'unione mistica spirituale con Dio allontanandosi essenzialmente dai sensi fisici. Il processo di allontanamento dai sensi è esso stesso un preludio naturale alle avventure extracorporee. In realtà uno dei più famosi sistemi yoga, ben conosciuto per la sua capacità di stimolare profondi viaggi extracorporei, è lo yoga kundalini.

Oggi, molti istruttori di yoga comprendono e apprezzano i rapporti integrali tra la meditazione, lo yoga e le esperienze fuori dal corpo, ben consapevoli che i profondi stati di meditazione possono tradursi in intensi stati di coscienza extracorporei. Alcuni maestri e istruttori di yoga accettano apertamente le esperienze fuori dal corpo come un passo importante verso l'illuminazione spirituale.

È importante riconoscere che il fine ultimo dello yoga, della meditazione e delle esplorazioni extracorporee volontarie sono gli stessi: tutti e tre offrono un metodo efficace per esplorare e sperimentare la nostra essenza spirituale; sono tutti metodi a prova di tempo per giungere alla realizzazione del sé e alla consapevolezza di Dio. Con il progredire della nostra evoluzione spirituale, questo rapporto importante sarà accettato e apertamente incoraggiato dai moderni maestri di yoga e di meditazione. Nel futuro vedremo le tecniche extracorporee e i metodi del sé superiore attivamente insegnati nei sistemi avanzati di yoga e di meditazione.

Dal 1995 al 1998, ho praticato yoga kundalini. In diverse occasioni ho sentito un'ondata di calore e di energia, intensa e meravigliosa al tempo stesso, risalire lungo la mia colonna vertebrale. Molte volte, ho provato le sensazioni legate all'energia che ho descritto e in tre occasioni differenti ho sentito che fluttuavo in alto e fuori dal corpo. E'un'esperienza incredibile!

K)HN D., CHICAGO, ILLINOIS

Gli antichi metodi del salmodiare e ripetere mantra sono utilizzati in tutto il mondo per focalizzare e liberare la mente nonché per aumentare la velocità vibratoria interiore. Numerose religioni e sette sono note per la loro tradizione di salmodiare il nome sacro di Dio. Nel

corso della storia, diverse culture hanno sviluppato stili propri di canti e mantra. Il canto è parte integrante delle cerimonie spirituali del mondo. Nell'occidente, i canti risalgono a 1200 anni fa alla chiesa Cristiana dell'Impero Romano. Buoni esempi sono rappresentati dagli indimenticabili e meravigliosi canti gregoriani ideati dai monaci francesi. Uno dei canti più popolari utilizzati al giorno d'oggi è il suono Om, che a detta di molti crea una profonda vibrazione che contribuisce a dare inizio a stati ampliati di coscienza. Apparentemente la ripetizione del suono libera la mente e aumenta la velocità vibratoria, provocando numerosi stati di coscienza alterati nonché esperienze fuori dal corpo. Nel metodo moderno per l'esplorazione extracorporea ci immaginiamo che il suono om diventi parte integrante di noi stessi via via che esso si intensifica e si allontana da noi. Quanto più possibile, si diventa una sola cosa con il suono mentre il corpo abbandona i suoi limiti. Questa tecnica risulta particolarmente efficace e piacevole se affiancata ai più recenti ritrovati della tecnologia psicoacustica e ad un paio di cuffie di ottima qualità. E' dal 1998 che pratico l'esplorazione astrale, e al momento attuale ho vissuto circa quaranta esperienze extracorporee, che si verificano in genere dopo essermi svegliata al mattino. Salmodio per qualche istante, introducendo energia nel corpo.

I II-A M., BUTTE, MONTANA

Il

Controllo della respirazione

Esistono numerose forme di controllo del respiro e tecniche di respirazione profonda utilizzate per stimolare stati ampliati di coscienza. Il termine comunemente utilizzato per l'energia creata dall'uso di queste tecniche è energia prana, dove prana significa in sanscrito "primario". L'espressione è spesso interpretata con il significato di "respirazione" o "forza vitale". La conoscenza di questa energia fondamentale risale all'Upanishad, il testo spirituale più antico e più accreditato dell'India. E credenza diffusa che il controllo dei cicli respiratori sia particolarmente efficace per dare inizio a stati di coscienza alterati e ad esperienze fuori dal corpo. Negli ultimi vent'anni, il dottor Stanislav Grof, con il suo lavoro, è stato in larga parte responsabile della reintroduzione in Occidente dei numerosi benefici dell'esercizio di respirazione profonda. Attualmente, i metodi per il controllo della respirazione sono conosciuti con nomi differenti quali respirazione connettiva, respirazione circolare nonché respirazione yogica o incrociata.

Vengono riferite da più fonti esperienze extracorporee spontanee verificatesi durante un'intensa seduta di respirazione, che rappresenta un metodo efficace per indurre stati di coscienza alterati ed esplorazioni astrali. Tuttavia non è indicato per tutti. Consiglierei di apprendere questo processo da un esperto nel campo perché spesso questo metodo fa riaffiorare problemi inconsci e anche traumi nascosti. Sarebbe opportuno intraprendere questo processo con un insegnante esperto in respirazione al proprio fianco.

Se questo metodo è di vostro gradimento, suggerisco di esplorare i differenti approcci nel dettaglio. Negli ultimi dieci anni si è assistito alla creazione di alcuni programmi innovativi che consentono di essere indirizzati attraverso un'ampia serie di sessioni di respirazione, programmi di formazione disponibili online su numerosi siti Web o attraverso la tecnologia MP3 che si sta diffondendo a macchia d'olio. Val quindi la pena dedicare il proprio tempo e la propria energia agli esercizi di respirazione guidata di cui si conoscono le innate potenzialità.

TECNICHE DI VISUALIZZAZIONE

La tecnica per creare un corpo energetico duplicato sembra aver avuto origine in Inghilterra più di cento anni fa. Fondamentalmente, grazie a questo metodo viene creato un duplicato energetico sottile di se stessi per trasferire successivamente la propria consapevolezza in forma evidente. L'immagine creata è spesso un duplicato del corpo della persona, ma può anche essere una nuvola ?qualsiasi aspetto forma si desideri. Vi sono numerose varianti a questa tecnica: due di essi - richiedono buone capacità di visualizzazione e di concentrazione, ovvero quelle che io definisco la Tecnica dello specchio e Tecnica del vapore. Per la tecnica dello specchio, rimando alla mia opera precedente Avventure fuori dal corpo, mentre la tecnica del vapore viene brevemente descritta nel paragrafo successivo.

TECNICA DEL VAPORE

Immaginate che il vapore si sprigioni da tutti i pori del vostro corpo. Visualizzatelo, percepitelo e sentitelo diventare sempre più denso via via che fuoriesce dal vostro corpo. A ogni respiro, sentite che lentamente il vapore forma una nuvola sulla vostra testa. Con calma immaginate vividamente la nuvola diventare un duplicato galleggiante di voi stessi. Ora sentite che diventate un tutt'uno con la nuvola. Per quanto possibile, percepite e sentite che la vostra coscienza viene trasferita nella nuvola. Sentite chiaramente voi stessi fluttuare liberamente e trattenete questa immagine come vostro ultimo pensiero consapevole mentre il vostro corpo scivola nel sonno. Ho vissuto una stranissima esperienza mentre ero seduto nella sauna della palestra dove mi alleno. Non c'era nessun altro a parte me in quel momento. Dopo una giornata particolarmente stressante, mi sdraio e mi concentro sul vapore che fuoriesce dalle rocce. Improvvisamente il mio corpo si intorpidisce e sento uno squillo forte nelle orecchie. Sembra un allarme antincendio attivato in lontananza. Chiudo

gli occhi e penso: «Ho proprio bisogno di rilassarmi, in questo modo l'allarme smetterà di suonare». Invece mi sento tirare fuori dal corpo per ritrovarmi un attimo dopo in un angolo del soffitto. Anche se lassù non vedo né sento il mio corpo, posso percepirlo. Sono parte del vapore e mi trovo all'interno delle calde goccioline di umidità. Scioccato, con un sussulto rientro immediatamente nel mio corpo dove ero seduto. Non seppi come raccontare l'accaduto finché in un programma radiofonico sentii parlare di esperienze fuori dal corpo. In quel momento mi sono reso conto di quanto mi era accaduto. H.L., HARTFORD, CONNECTICUT

TECNICHE ANTICHE

Digiunare

Da che mondo è mondo, il digiuno è una pratica spirituale accettata, utilizzata per la pulizia interiore, per aumentare la velocità vibratoria e indurre stati di coscienza mistici e spirituali. È risaputo che in passato buona parte dei santi e dei profeti biblici digiunava per lunghissimi periodi. Nel Nuovo Testamento si legge che Gesù digiunò per quaranta giorni e quaranta notti. Il concetto metafisico fondamentale alla base del digiuno è la capacità di sciogliere il rapporto tra la nostra forma fisica densa e i nostri corpi spirituali sottili, dando luogo a esperienze mistiche e alla separazione della coscienza.

Alcuni credono che la preparazione fisica ideale per l'esplorazione fuori dal corpo sia praticare un digiuno per almeno ventiquattro ore prima di provare la proiezione. Vi sono persone che sostengono che la loro percentuale di successo aumenti notevolmente quando digiunano, altre credono che i digiuni a base di liquidi siano altrettanto efficaci di quelli totali. Anche in questo caso dipende molto dalla scelta personale. Ricordate che le credenze riguardanti questo e altri argomente ad esso relativi influenzeranno in gran misura la vostra esperienza. In breve, se credete che il digiuno sia essenziale, siete voi a renderlo tale. Molti credono che la moderazione sia un approccio efficace, mangiano poco ed evitano caffeina e alcol. Per quanto mi riguarda, ritengo che il digiuno possa essere benefico, ma solo voi potete decidere se può essere realisticamente integrato nel vostro stile di vita. L'utilità sull'assunzione di cibo rientra nella mia ricerca più recente

sulle esperienze fuori dal corpo, riportata alla fine di questo libro. Ogni opinione è benaccetta.

Tambureggiare

Il tambureggiamento è forse il metodo più antico e il più utilizzato per dare il via agli stati di coscienza alterati, trance ed esperienze fuori dal corpo. E' risaputo che pressoché tutte le culture nella storia hanno utilizzato antiche forme di tambureggiamento nel corso delle loro cerimonie spirituali . In un certo senso, il tambureggiamento è il primo metodo di sincronizzazione delle onde cerebrali. È noto che forme specifiche di tambureggiamento ritmico creano nel cervello una reazione conseguente alla frequenza, che potenzialmente consente di sperimentare vari stati di coscienza alterati. Per tale ragione, questa tecnica viene utilizzata durante le ricerche di visioni sciamaniche. Tambureggiare è un modo o universale e di sicuro effetto per consentirci di spostare la nostra coscienza dai sensi fisici ai regni interiori dello spirito. Durante i miei seminari utilizzo sequenze di tambureggiamento specifiche per arrivare alle tecniche per l'esplorazione astrale di ispirazione sciamanica. Attenzione perché ogni persona reagisce in modo diverso ai differenti battiti e ritmi. Attraverso la sperimentazione personale, scoprirete qual è il il modo più adatto per i vostri viaggi. Faccio parte di un gruppo di esplorazione spirituale che si riunisce più o meno una volta al mese per condividere tecniche ed esperienze. In un'occasione il nostro capogruppo invitò uno sciamano indoamericano a svolgere una cerimonia sacra per noi. Fu durante la sessione Tecniche sciamaniche

di tambureggiamento che mi sentii roteare a velocità incontrollate verso il soffitto. Quando guardai in basso, ritrovai me stessa (il mio corpo?) distesa su una coperta, come in trance. Mi spaventai a tal punto che ritornai immediatamente indietro. Avrei voluto alzarmi a sedere sul letto e dire a tutti quello che mi era successo, ma non riuscivo a muovermi. Si trattava forse di uno stato vibratorio? RANDIK., MILWAUKEE, WISCONSIN

Tradizionalmente uno sciamano è un sacerdote o una sacerdotessa che fa da intermediario tra il mondo fisico e le dimensioni spirituali, prova ne sia il fatto che il termine sciamano deriva da una parola tungusa che significa "tra i mondi". In numerose culture del mondo gli sciamani sono noti per la loro capacità di indurre volontariamente stati di coscienza alterati ed extracorporei. Nelle culture sciamaniche si utilizzano cerimonie e ricerche di visione per ampliare la propria percezione oltre i limiti della materia. Una delle tecniche più diffuse consiste nel rilassarsi e nell'immaginare vividamente di mutare la propria forma nell'immagine di un uccello vigoroso (ad esempio un condor, un'aquila o un gufo) al ritmo di tamburo, mentre vi abbandonate e immaginate di trasformarvi realmente in quell'uccello. Per quanto possibile, diventate un solo essere con l'uccello e godetevi le sensazioni di volare liberamente. Vedete chiaramente e sentite voi stessi librarvi in aria e attraversare le correnti d'aria sopra una vallata lussureggiante. Riuscite a percepire la magnifica sensazione di pura libertà mentre vi staccate dal suolo sottostante.

Il segreto di questo e di altri metodi di esplorazione spirituale è riuscire davvero a entrare in sintonia. Abbandonatevi completamente alle sensazioni, visioni e suoni dell'uccello che si

libra nel cielo. Questa è una delle mie tecniche preferite che spesso inserisco nei miei seminari.

Mentre praticavo la tecnica dell'uccello ho visto me stessa "volare " lungo la costa e sovrastare una dopo l'altra le abitazioni sottostanti. Poi ad un tratto mi sono resa conto che il mio corpo si era trasformato. Guardando ho notato che i miei piedi erano diventati palmati, le mie braccia erano ali... e che la mia voce non era altro che un suono stridulo: mi ero trasformata in un gabbiano. A questo punto sono scesa in picchiata rasente all'acqua e l'ho sfiorata con i piedi. Potevo vedere il mondo a "volo d'uccello". Sono rimasta sbalordita anche se mi sono resa conto quanto fosse meraviglioso essere un magnifico uccello e volare. JOAN T., C ARMEL, CALIFORNIA

Di tanto in tanto durante lunghi viaggi in automobile (è mio marito a guidare), mi sono ritrovata (o meglio ho trovato la mia consapevolezza) seduta sul tetto del veicolo, anche se non appena mi rendo conto di quanto sta accadendo torno con un sussulto in me stessa. In un'occasione, mi sono ritrovata sul tetto di un furgone, dove ho notato un'aquila che volava proprio sulle nostre teste. Non appena ho iniziato a pensare che sarebbe stato meraviglioso poter volare come un'aquila, mi sono ritrovata a volare con lei e a guardare dall'alto in basso il nostro camioncino che avanzava lungo l'autostrada. Ho pensato che fosse talmente meraviglioso che quando mi sono voltata a guardare l'aquila che mi volava accanto il mio pensiero successivo è stato di unirmi a lei per diventare un tutt'uno con lei, e un attimo dopo ero nell'aquila e guardavo attraverso i suoi occhi. Le ali dispiegate erano diventate le mie ali. Questo fenomeno è durato solo un breve momento, perché un attimo dopo stavo già pensando di raccontare tutto a mio marito. Infatti sono tornata nel furgoncino dove farfugliavo in modo concitato a mio marito quanto avevo appena vissuto. BETH ANNE V., YAKIMA, WASHINGTON

Piante medicinali

L'argomento delle piante medicinali è naturalmente controverso. Credo sia importante riconoscere che spesso i nostri giudizi si basano

sulle idee culturali correnti anziché su informazioni obiettive. Per migliaia di anni, i popoli indigeni del Sud America, del Nord America e dell'Africa hanno utilizzato sostanze vegetali per indurre stati mistici di coscienza ed esperienze fuori dal corpo. Alcune di queste piante,

quali la mescalina e la peyote, sono ben conosciute. Nell'ultimo decennio, la crescente popolarità dello sciamanesimo ha convertito molte persone all'uso di piante quali il cactus di San Pedro e l'ayahuasca, l'estratto della pianta rampicante che prospera nella giungla sudamericana. Entrambe contengono sostanze allucinogene note per le loro capacità di indurre stati alterati di coscienza ed esperienze extracorporee. Un certo numero di sciamani nel mondo utilizza questo tipo di piante per vedere e interagire meglio con il campo energetico non fisico dei propri pazienti. Molti sciamani infatti sono in grado di spostare la loro consapevolezza oltre il loro corpo fisico e utilizzano tale capacità per fornire assistenza e guarire, interagendo con il malato e alterando coscientemente le proprie energie sottili invisibili per influire sul paziente.

E importante riconoscere che l'elemento più importante circa l'uso delle piante medicinali è la chiara intenzione spirituale sottesa al loro utilizzo. Tutte le cerimonie alle quali ho partecipato che prevedevano l'uso delle piante erano di tipo spirituale avanzato. L'attenzione del gruppo e di ciascun individuo era rivolta allo sviluppo personale e spirituale. Di conseguenza le esperienze risultavano edificanti e positive.

L'uso delle piante medicinale è una scelta personale: personalmente sono ben consapevole che questa forma di esplorazione interiore stia divenendo giorno dopo giorno sempre più diffusa. Tuttavia, è bene ricordare che l'uso di qualsiasi sostanza esterna può diventare una stampella. A questo scopo, desidero fornire una serie di chiarimenti che possono risultare utili. Innanzitutto, ricordate che nelle cerimonie spirituali autentiche si fa uso solo di sostanze estratte da piante naturali. Il ricorso a sostanze artificiali e sintetiche quali l'LSD è considerato pericoloso e tossico per il corpo e per la mente. Il punto di vista sciamanico universale sostiene che le piante ingerite sono vive e possiedono una coscienza. Le piante sono considerate antiche, sagge e direttamente collegate alla natura e in quanto tali esse consentono di acquisire importanti conoscenze interiori al di là dell'esperienza umana. In un certo senso, si assiste alla fusione interiore di due stati di coscienza separati.

Nel corso di un viaggio in Perù, ho partecipato a numerose cerimonie religiose durante le quali si faceva uso di ayahuasca. Dopo due ore dall'inizio della cerimonia, percepii e udii un rimbombo interno simile a un treno merci che si muoveva attraverso il mio corpo. Ebbi visioni sul mio passato e sul mio possibile avvenire. Poi, all'improvviso, mi misi a volare come un uccello. Era incredibile. Via via che mi sollevavo più in alto, i miei pensieri si facevano sempre più cristallini. Il mio corpo era parecchio distante da terra. Percepii una sensazione di movimento e mi ritrovai in un nuovo ambiente circondato da colori radianti: globi, di diversi colori si avvicinavano a me e parlavano alla mia mente. Era reale in ogni senso della parola. Ho appreso cose su me stesso difficili da descrivere. Un'esperienza decisamente indimenticabile. ART E, GREENVILLE, SOUTH CAROLINA

Se siete interessati all'uso delle piante medicinali durante le vostre esplorazioni, è estremamente importante che concentriate la vostra intenzione e i vostri obiettivi prima e durante il vostro viaggio. Gli effetti dei viaggi effettuati con le piante medicinali sono particolarmente intensi e non dovrebbero essere presi con leggerezza. Siate preparati

perché può capitare che vengano a galla problemi inconsci. Immediatamente prima del vostro viaggio, meditate sulla vostra intenzione spirituale e pensate a prendere nota dei vostri principali obiettivi. Come preparazione, consiglierei caldamente di imparare a utilizzare, nell'eventualità, tecniche di controllo e di focalizzazione della coscienza, ovvero affermazioni del tipo "Consapevolezza ora!" o "Chiarezza adesso !". Sono anche un acceso fautore dell' implementazione del metodo del sé superiore in presenza di condizioni adeguate. Consiglio inoltre la lettura del capitolo 7 Avere il controllo dell'esperienza in Avventure fuori dal corpo. In breve, siate psicologicamente quanto più preparati possibile a vivere un profondo viaggio interiore.

STATI CEREBRALI

I ricercatori hanno scoperto che a differenti stati di coscienza corrispondono specifici stati cerebrali. La frequenza (Hertz-cicli al secondo) delle nostre onde cerebrali varia a seconda del nostro stato mentale. È opportuno ricordare che alcuni di questi stati si sovrappongono a seconda dell'individuo.

• Fase beta (più di 13 cicli al secondo): concentrazione, coscienza attiva dello stato di veglia, affermazioni e intenzioni spirituali.

• Fase alfa (8-12 cicli al secondo): sogni ad occhi aperti, meditazione, leggeri stati di trance.

• Fase theta (5-7 cicli al secondo): visualizzazione lucida, preludio dello stato vibratorio, profondi stati di trance, ipnosi, profonda meditazione.

• Fase delta (0,5-4 cicli al secondo): effetto terapeutico, conversione dai sogni e risveglio, sonno profondo.

Le onde beta caratterizzano la nostra coscienza normale durante lo stato di veglia. I nostri occhi sono aperti, siamo mentalmente concentrati e rivolgiamo la nostra attenzione al mondo che ci circonda. Quando siamo in ufficio o stiamo lavorando a un progetto privato, produciamo onde beta (in genere dai tredici ai quaranta cicli al secondo), le onde prevalenti nel cervello, associate all'attenzione fisica, l'eccitazione, la concentrazione e, a livelli superiori, anche all'ansia e alla paura.

Rallentando la nostra attività cerebrale, ci rilassiamo e ci concentriamo maggiormente sulla nostra interiorità. Questa viene chiamata fase alfa, apparentemente la fase più neutrale o di passaggio del cervello, che interessa coloro che sono in buona salute e che non sono ansiosi. Si tratta di uno stato meditativo che molti possono raggiungere con una certa pratica. La mancanza di una significativa attività alfa può essere un indicatore di stress sociale o personale, di malattia o di altre forme di disagio.

Quando ci rilassiamo completamente e ci assopiamo, il cervello passa a uno stato più lento ma anche più potente caratterizzato dalle onde theta. Questo stato viene normalmente

chiamato "stato crepuscolare" perché si manifesta tra lo stato di consapevolezza e quello di sonno (stato ipnagogico). E una fase generalmente costellata da immagini mentali casuali o da sogni a occhi aperti. La fase theta può essere un trampolino di lancio per esperienze extracorporee e stati di coscienza mistici. Essa apre la mente a materiale inconscio, alla comprensione immediata, all'intuizione e alla creatività, e può essere esoterica nonché difficile da trattenere: questa ragione, ovvero la difficoltà di riuscire a trattenere questo stato per un lungo lasso di tempo, la rende di difficile analisi da parte dei ricercatori. Molti soggetti, infatti, si addormentano prima che sia possibile raccogliere dati sufficienti.

Quando siamo profondamente addormentati, le onde cerebrali rallentano per diventare onde delta, onde ancor più lente delle onde theta, che rientrano in un intervallo di frequenze inferiori ai 4 cicli al secondo. E dimostrato che alcune persone riescono a rimanere consapevoli durante questa fase, e ciò sembra apparentemente dovuto a stati meditativi, di trance e altri stati trascendentali di coscienza molto profondi. In questa fase può avvenire la conversione dai sogni e il risveglio. E risaputo che durante la fase delta, i nostri cervelli rilasciano un notevole quantitativo del terapeutico ormone della crescita.

MUSICA E CORPO ENERGETICO SOTTILE

La musica ha un profondo impatto sul nostro corpo energetico non fisico sottile. Molte forme moderne di musica, quali il rap e il rock duro, devono la loro popolarità al fatto di stimolare i centri energetici inferiori del corpo dando inizio a un immediato spostamento di coscienza. Alcuni suoni e toni sono particolarmente noti per la loro capacità di farci muovere. Un buon esempio è rappresentato dal motivo "We will rock you" del gruppo musicale dei Queen, un brano che viene eseguito in gran parte dei maggiori eventi sportivi americani per la sua capacità di stimolare efficacemente il nostro corpo energetico sottile. Spesso la ragione delle nostre preferenze musicali verso l'uno o l'altro brano è imputabile all'impatto che questo esercita sul nostro corpo energetico sottile. Personalmente, non amo la musica rap perché il ritmo del basso che la anima stimola il mio chakra inferiore evocando sensazioni sgradevoli, quali l'ansia. È importante tenere presente questo impatto perché la musica è stata ampiamente utilizzata nella storia per manipolare le masse. Nel 1930 Hitler utilizzò la musica durante le sue grandi adunate politiche per scuotere le coscienze delle folle. Oggi giorno viene ampiamente utilizzata nel cinema e nella pubblicità per muovere i sentimenti del pubblico. I selvaggi mosh pits2 cui si assiste durante i moderni concerti rock sono un esempio lampante del potere esercitato dalla musica moderna sui chakra inferiori. La musica ha un influsso particolare su tutti noi, pertanto da questo momento prestate attenzione al diverso effetto esercitato dai brani musicali sulle vostre emozioni e stati mentali. Fate attenzione agli spostamenti energetici sottili che sperimentate. Grazie a questa consapevolezza, sarete in grado di riconoscere le diverse correnti energetiche non fisiche che fluiscono nel vostro corpo eterico.

Ho diciassette anni ed è dall'età di otto-nove anni che vivo esperienze fuori dal corpo. Quand'ero piccolo mi sembrava così facile farlo e sono abbastanza sicuro che ciò sia dovuto affatto che ero talmente giovane che la mia mente era meno confusa. Ancor oggi riesco a vivere esperienze fuori dal corpo anche se ora utilizzo metodi differenti... ad esempio, la musica. Prima di morire mia nonna mi disse: «La musica è una chiave, un linguaggio che può condurti dove desidera il tuo cuore... Quando sarai più vecchio capirai». E ora infatti penso di aver capito. Ho vissuto la mia migliore esperienza fuori dal corpo in occasione di una gita a un lago dove ho lottato con una fenice. Insieme a me c'era un altro viaggiatore che mi disse che il lago si chiamava K-yun-loa. Fu molto eccitante. Sentivo ogni singola emozione. Riuscivo anche a percepire la sensazione di toccare l'acqua del lago che era molto calda. Ecco perché mi faccio chiamare Phoenix (fenice)... perché quella è stata l'esperienza più entusiasmante che abbia mai vissuto in vita mia. PHOENIX, NEWPORT, RHODEISLAND

La musica può anche essere profondamente educativa e influenzare positivamente i nostri chakra nonché tutto il nostro corpo sottile. Conosco numerosi artisti e scrittori che giurerebbero sui benefici della musica. Molti credono che essa aiuti a stimolare l'energia creativa e terapeutica che scorre all'interno di noi. La musica, inoltre, sembrerebbe in grado di aiutarci ad aumentare la nostra velocità vibratoria interiore e a collegarci con la nostra natura spirituale.

Se associata alla tecnologia delle frequenze dei "battiti binaurali" e ad altre tecnologie mentali psicoacustiche, la musica può rappresentare un metodo efficace per dare inizio a stati alterati di coscienza e al rilassamento profondo, e può agire da ideale preludio all'esplorazione extracorporea.

In molte occasioni, ho iniziato un'avventura fuori dal corpo ascoltando musica appositamente studiata per la trance. È risaputo che i ritmi ipnotici e alcune tecnologie musicali moderne possono trasferire l'ascoltatore dalla fase beta e persino dallo stato cerebrale theta. L'esplorazione sui possibili benefici e applicazioni disponibili è solo alle fasi iniziali. Nel futuro prossimo presumo che programmi musicali appositamente studiati, associati a potenti tecnologie mentali psicoacustiche, saranno in grado di dare inizio a specifici stati di coscienza alterati che preludono a esplorazioni extracorporee. Questi strumenti per l'esplorazione sono più vicini di quanto si possa pensare.

Sono un musicista e molte mie esperienze sono legate alla musica. Il primo episodio di particolare rilievo si svolse mentre stavo dormendo e cantando mentalmente "I saw the light (N.d.T.: Ho visto la luce)", un brano che eseguo con il mio gruppo musicale. A un certo punto, udii una voce esclamare: «Perché non suoni "I saw the soul" (N.d.T.: Ho visto l'anima)?». In quel momento una luce di una luminosità accecante "si accese " nella mia mente e tutto il mio essere fu invaso da un'energia quasi insopportabile ed ebbi l'impressione che la mia testa stesse per esplodere. L'energia era troppo intensa perché riuscissi a sopportarla. Mi sentii paralizzato e alla fine riuscii a svegliarmi. A quel punto, il mio corpo fu percorso da una

vibrazione energetica per circa due minuti. Inutile dire che ne fui letteralmente sconvolto.
TAYLOR S., REDWOOD FALLS, MINNESOTA

INNOVAZIONI TECNOLOGICHE

Negli ultimi vent'anni, sono entrati in auge nuovi strumenti per l'esplorazione interiore, dispositivi elettronici che, in base a quanto viene riferito, sono in grado di aiutarci e persino guidarci nella fase di sperimentazione delle frequenze cerebrali e degli stati di coscienza al di là della fase beta di veglia normale. A quanto pare queste tecnologie ci consentono di sperimentare stati di coscienza meditativi profondi senza dover ricorrere ad anni di addestramento. Uno degli usi più diffusi di questa tecnologia che si diffonde a macchia d'olio è lo sviluppo di sintetizzatori acustici e luminosi, normalmente denominati "macchine per la mente". In poche parole, questi strumenti consentono all' utente di sperimentare specifici schemi luminosi e acustici che il cervello seguirà o creerà. Intendo dire che il cervello ha una tendenza naturale a seguire schemi ritmici veicolati dai diversi sensi. Questo processo viene sperimentato quando ci si immerge in un ritmo musicale o in una sequenza di tamburo. In un certo senso, è come se il nostro cervello si incatenasse al ritmo e lo seguisse. Il nostro cervello interpreta gli schemi luminosi e acustici come segnali elettronici e questi influiscono sul nostro cervello dando luogo ai relativi schemi nelle nostre onde cerebrali. Questo fenomeno è comunemente definito reazione conseguente alla frequenza (FFR). In breve, è dimostrato che schemi elettronici appositamente studiati sono in grado di creare una variazione corrispondente delle frequenze cerebrali che percepiamo, consentendoci di alterare efficacemente il nostro stato di coscienza. Molti riferiscono che con l'ausilio delle macchine per la mente sono in grado di entrare in stati di coscienza meditativi profondi in soli pochi minuti.

I vantaggi di queste tecnologie sono evidenti se si pensa che due dei maggiori ostacoli nel riuscire a seguire il proprio cammino spirituale consistono nell'incapacità di calmare la propria mente e di trovare il tempo adeguato per mettere in pratica i diversi metodi. Queste due difficoltà sono sempre presenti a prescindere dalla strada prescelta per raggiungere l'obiettivo (meditazione, yoga, esercizi di respirazione, tecniche extracorporee). Immaginate soltanto i vantaggi legati alla possibilità di entrare nel proprio ideale stato di coscienza profondo in soli pochi minuti, in qualsiasi momento o luogo scegliate. Le potenzialità sono incredibili. Credo che il genere umano sia all'alba di un rinascimento spirituale e che queste tecnologie diventeranno uno degli strumenti per rafforzare il proprio potere personale e spirituale. Dovrei attenuare questa affermazione affermando che gli strumenti esterni non sono ovviamente essenziali al nostro sviluppo a qualsiasi livello. Siamo tutti per natura collegati a Dio e ai più elevati regni spirituali. Non abbiamo bisogno di ulteriore assistenza, elettronica o ingerita, per raggiungere la nostra vera dimora. Tuttavia, se esiste un metodo o strumento capace di aiutarci nel raggiungere il nostro obiettivo di realizzazione spirituale

personale, esplorazione e rafforzamento del nostro potere, saremmo miopi se lo trascurassimo. Come ho più volte affermato, l'evoluzione della coscienza sta generando nuove opportunità e sbocchi per accelerare il nostro sviluppo spirituale. Tocca a noi riuscire a riconoscere e a valutare le opportunità nel momento in cui si presentano. L'uso di ausili esterni in qualsiasi forma o manifestazione è una scelta personale. La nostra vita si basa sulle scelte che operiamo, ed è pertanto importante essere consapevoli dei diversi strumenti e metodi disponibili per l'esplorazione della coscienza e della nostra spiritualità.

Nel corso dei miei seminari, mi vengono spesso rivolte domande sull'uso degli strumenti e delle sostanze moderne. Per più di vent'anni non ho utilizzato alcuno strumento esterno o sostanza nelle mie esplorazioni extracorporee e nella mia ricerca spirituale. Tuttavia sono sempre rimasto interessato alle tecnologie in evoluzione intorno a me. Dopo anni di ricerca e sperimentazione personale sui benefici delle tecnologie acustiche e cerebrali, oggi sono convinto che queste possono rivelarsi efficaci se utilizzate in modo adeguato. Non si tratta di forme di rivelazione istantanea, piuttosto di strumenti efficaci nella nostra ricerca di crescita personale e spirituale.

Quando la tecnologia è intelligentemente associata a un' intenzione spirituale, formazione e disposizione mentale adeguata, può rivelarsi incredibilmente utile nell'aiutarci a penetrare nei diversi stati di coscienza alterati che sono il preludio essenziale ai viaggi extracorporei e a profonde esperienze spirituali. La tecnologia non crea l'esperienza, ma ci aiuta ad aprirci al potenziale mentale e spirituale insito all'interno di noi. Ritengo estremamente importante apprendere la tecnica del sé superiore e i numerosi metodi per concentrare e migliorare il proprio stato di coscienza nel corso di qualsiasi stato alterato o esplorazione spirituale. Avere questi metodi a portata di mano ci consente di sperimentare e di ottenere i maggiori benefici dalle nostre esplorazioni interiori della coscienza.

Le tecnologie e gli strumenti disponibili al pubblico si sono notevolmente sviluppati mentre i prezzi sono scesi al punto che tali strumenti sono oggi accessibili ai più. Quando esaminate i diversi prodotti, prestate particolare attenzione alla qualità e alla quantità di programmi di meditazione in dotazione perché è molto probabile che saranno proprio quelli i programmi principali che utilizzerete. Tenete d'occhio la vostra personale programmabilità nonché le capacità di espansione. Date inoltre un'occhiata ai programmi disponibili in Internet. Molti di coloro che utilizzano macchine per la mente desiderano solo dopo una capacità di programmazione personalizzata e più estesa.

Esempi di questa tecnologia sono rappresentati dai diversi generatori di onde cerebrali quali Nova Pro, Orion, Mind Lab Pro e David Paradise, dispositivi che sostengono di migliorare la capacità di rilassamento, apprendimento e meditazione. (Attenzione: le macchine acustiche e luminose sono sconsigliate a coloro che soffrono di epilessia, ai cardiopatici e alle persone mentalmente instabili).

Un altro sviluppo affascinante è la creazione di dispositivi per l'induzione di sogni lucidi, studiati appositamente per segnalare all'utente il momento del passaggio al sonno REM e che si basano sull'idea di stimolare l'aumento della propria consapevolezza conscia o lucidità nel corso degli stati onirici. Tra i dispositivi disponibili ricordiamo Nova Dreamer, sviluppato dal Lucidity Institute. Grazie a questi dispositivi è possibile determinare quando si varca la soglia della fase di sonno REM attraverso segnalazioni mediante luci rosse lampeggianti o segnali acustici per tutta la sua durata. Il concetto principale è rendere l'utente consapevole della fase onirica che sta vivendo. Alcuni mi hanno riferito di essere stati aiutati a dare inizio a un'esperienza extracorporea grazie all'uso di questa tecnologia. Questo meccanismo è utilizzato anche durante il risveglio dal sonno o durante quella che io definisco conversione dai sogni.

Durante la fase REM, una spia o segnale rosso lampeggiante ci segnala che stiamo sognando. Questa nuova consapevolezza dello stato onirico ci consente di ripetere immediatamente un comando mentale quale "Consapevolezza ora!". Questa richiesta focalizzata di chiarezza mentale aumenta la nostra consapevolezza e può dare inizio allo stato vibratorio e alla separazione dal corpo. Il potenziale di questo tipo di tecnologia è straordinario se si considera il fatto che entriamo nella fase di sonno REM circa sei volte ogni notte. Pertanto ogni notte, abbiamo sei valide opportunità per esplorare i regni estesi della coscienza e dello spirito. Molti mi hanno confessato di preferire il risveglio dal sonno perché lo giudicano un approccio più graduale e naturale all'esplorazione extracorporea. In base alle testimonianze il metodo del risveglio dai sogni sembra comportare uno spostamento di coscienza meno intenso, senza tuttavia eliminare, come molti credono, i fenomeni legati allo stato vibratorio.

È importante riconoscere che non è la tecnologia a generare l'esperienza fuori dal corpo. I diversi dispositivi elettronici sono strumenti utilizzati in associazione a tecniche e informazioni extracorporee efficaci. La tecnologia consente di creare le condizioni interiori iniziali o disposizioni mentali psicologiche che renderanno efficace la tecnica extracorporea. Il vostro successo è spesso direttamente collegato alla vostra capacità di concentrare la consapevolezza al momento opportuno. Ad esempio, immaginate di stare sognando quando il segnale rosso lampeggiante ve ne dà conferma. A questo punto, divenite sempre più consapevoli o lucidi nel sogno. La reazione successiva ideale consisterebbe nel rilassarsi a fondo e chiedere mentalmente "Consapevolezza adesso", ripetendo la vostra richiesta mentale finché non sperimentate uno spostamento o miglioramento della Vostra consapevolezza. (Per ulteriori informazioni sulla conversione dai sogni, fare riferimento al capitolo 6 di Avventure fuori dal corpo).

Durante l'estate del 1999, stavo sperimentando una nota macchina del suono e della luce mentre utilizzavo programmi di meditazione profonda, comodamente disteso sul divano. Utilizzai il programma per circa dieci minuti e rimasi sorpreso con quale rapidità raggiunsi uno stato di totale rilassamento seguito dal distaccamento dai sensi. Quindi sperimentai una sensazione di fluttuazione interiore. Mi abbandonai completamente a quella sensazione, lasciandomi andare al galleggiamento e consentendo a tutto il mio essere di fluttuare

liberamente. Senza sforzi né movimenti rivolsi me stesso verso la porta pensando "Raggiungo la porta". Alcuni istanti dopo mi ritrovai a fluttuare senza sforzo in direzione della porta.

Avevo cominciato dubitando seriamente delle diverse pretese di alcuni produttori. Tuttavia, dopo diversi mesi di sperimentazione personale, dovetti ammettere che ero particolarmente impressionato dai risultati. Alcuni di questi dispositivi sono sorprendentemente sofisticati e ben progettati per l'esplorazione interiore. Ripeto, si tratta di una scelta personale, ma sono del parere che se apprezzate i rapidi sviluppi dell'informatica moderna, troverete questa tecnologia affascinante.

REALTÀ VIRTUALE

Tra le ulteriori innovazioni tecnologiche, meritano una citazione la realtà virtuale e i simulatori di volo. La popolarità sempre maggiore di giochi per computer e videogiochi ha generato risultati insperati. Conosco un produttore cinematografico in California che ha vissuto la sua prima esperienza extracorporea dopo aver giocato al videogioco "Pilot Wings" per due ore prima di andare a letto, ritrovandosi dopo improvvisamente a volare in sogno. E quindi stato in grado di convertire questa consapevolezza in un'esperienza extracorporea del tutto cosciente. Credo che il movimento legato al volo da lui vissuto immediatamente prima di andare a dormire abbia consentito alla sua mente inconscia di entrare in azione. I potenziali benefici di questo tipo di stimolazione sono immensi.

In futuro, l'uso della tecnologia di simulazione sarà ampliato al punto da rappresentare un metodo efficace per indurre esperienze extracorporee. Ritengo che la rapida evoluzione della tecnologia continuerà a esercitare un effetto notevole sulla coscienza collettiva della nostra specie con modalità che possiamo solo immaginare.

Per molte persone le esperienze fuori dal corpo sono accessibili in stati cerebrali più lenti e più profondi, quali la fase theta. In anni recenti si registra un incremento nello sviluppo di macchine e tecniche che consentono l'accesso ai diversi stati cerebrali oltre alla fase beta. A quanto pare utilizzando dispositivi luminosi e acustici è possibile dare il via a stati cerebrali differenti. Tuttavia, dopo svariati anni, i ricercatori hanno scoperto che ad alcuni l'accesso è precluso: infatti un numero cospicuo di persone possiede una forma di struttura mentale fissa che non consente di accedere consapevolmente e spontaneamente a tutta la gamma dello spettro di onde cerebrali, perché in esse i diversi stati necessari per sperimentare stati di coscienza alterati ed esperienze fuori dal corpo sono essenzialmente bloccati.

In anni recenti si è assistito alla comparsa di alcuni dispositivi luminosi e acustici che consentono all'utente di selezionare e personalizzare le frequenze dei programmi, creando

le condizioni per avere accesso a una più ampia gamma di stati cerebrali. Questo sistema offre la possibilità all'individuo "medio", senza alcun addestramento, di entrare in stati meditativi profondi e stati di coscienza ampliata che per svariate ragioni possono essere inconsciamente bloccati.

L'esplorazione extracorporea controllata dal soggetto è stata storicamente sperimentata solo da una modesta percentuale della popolazione. Per cultura siamo addestrati a concentrare la nostra attenzione verso l'esterno; non ci viene insegnato a calmare la mente e ad esplorare stati di coscienza alterati. In realtà, i più hanno una comprensione limitata degli enormi benefici legati agli stati di coscienza alterati. Le innovazioni della tecnologia moderna stanno spianando la strada a nuove prospettive dell'esplorazione interiore per una più vasta percentuale della popolazione.

Ho vissuto la mia prima esperienza fuori dal corpo grazie all'uso della tecnologia di sincronizzazione del cervello. Avevo ascoltato i CD per circa una settimana quando una notte decisi che, anziché seguire le istruzioni registrate, sarei andato a letto da dove avrei continuato l'ascolto. Dopo circa mezz'ora cominciai a percepire delle vibrazioni e ordinai a me stesso di sollevarmi. Al solo pensiero, cominciai a sentirmi sollevare molto dolcemente. Aprii gli occhi e scoprii che stavo fluttuando con i piedi in su verso il ventilatore del soffitto. Avevo l'impressione di fluttuare nell'acqua. Non cercai di muovermi, ma restai in quel punto e mi limitai a fluttuare. Quindi cominciai a scendere verso il letto e a penetrarlo. Aprii le braccia sulla superficie del letto come per cercare di bloccare una mia eventuale caduta a picco. Mi bloccai e guardai le mie braccia: era come se fossero attraversate da scintille elettriche e dall'elettricità, scoppiettanti e crepitanti! Dopodiché cominciai a perdere la chiarezza che avevo e mi svegliai. Stranamente notai delle macchie nere fluttuare nella camera con me. Non sapevo se si trattava di forme-pensiero o altro. HARRIMAN T., SPRINGHILL, TENNESSEE

Tecnologia del suono

Negli ultimi vent'anni le ricerche hanno dimostrato l'efficacia delle tecnologie audio nel riuscire a migliorare il nostro stato di coscienza.

Frequenze acustiche specifiche esercitano un effetto particolare su tutti noi. L'uso moderno di diversi suoni quali i battiti binaurali multi-plexed (audio e video insieme), appositamente studiati, consente di sincronizzare i due emisferi del cervello. Il nostro cervello crea schemi o onde di attività elettrica. Le ricerche hanno confermato che ogni stato mentale comporta un diverso schema cerebrale. Schemi audio appositamente studiati influiscono sulle onde cerebrali consentendo di sperimentare diversi stati di coscienza focalizzati. La stimolazione acustica può produrre onde cerebrali e aiutarci a sperimentare frequenze cerebrali oltre il normale stato di veglia. Specifiche frequenze acustiche consentono di guidarci dalla nostra

normale frequenza cerebrale dello stato di veglia (beta) da circa tredici a diciotto cicli al secondo ai cicli più ridotti dello stato alfa e persino alle frequenze dello stato theta.

Ho sperimentato la musica di sincronizzazione cerebrale e so che con me funziona. Brucio un incenso al gelsomino, il mio preferito, e mi distendo sul pavimento al centro della stanza. Quando la musica comincia, concentro la mia attenzione sui battiti finché non raggiungo lo stato vibratorio. E molto rilassante e mi sembra che lanci un messaggio al mio inconscio comunicandogli che sono pronta per la meditazione e per il viaggio astrale. DEB V., PHOENIX, ARIZONA

La tecnologia audio moderna offre potenzialità straordinarie per l'esplorazione di vari stati di coscienza alterati. Si tratta di uno strumento valido e di sicuro effetto per la meditazione, la guarigione e l'esplorazione spirituale. Oggi giorno questa tecnologia viene utilizzata per risolvere disturbi del sonno e per contrastare disordini legati a difficoltà di concentrazione. Viene spesso utilizzata in una serie di programmi di miglioramento personale che spaziano dall'apprendimento di strumenti musicali fino al potenziamento dell'autostima. Questa tecnologia è utile soprattutto per gli individui che hanno difficoltà a rilassarsi e a tranquillizzare la mente durante la meditazione e l'esplorazione spirituale, oltre a svolgere un ruolo fondamentale nelle macchine per la mente citate in precedenza. Nel corso degli anni ho ricevuto centinaia di lettere che confermano l'efficacia di questa tecnologia. Personalmente sono convinto della sua efficacia al punto che ne faccio uso durante i miei seminari e in programmi audio.

ALTRI METODI PER INDURRE AVVENTURE EXTRACORPOREE

Rilassamento progressivo

Il rilassamento progressivo è essenzialmente un metodo per rilassare il corpo e la mente e recentemente viene largamente ed efficacemente utilizzato per indurre profondi stati di trance. Il rilassamento progressivo è un metodo di induzione diffuso utilizzato nell'ipnosi, in terapia e per ottenere numerosi stati alterati. La premessa principale è tendere ogni gruppo muscolare principale per poi rilassarlo completamente. In questo modo si ottiene il rilassamento sistematico di tutti i gruppi muscolari in tutto il corpo.

Ho messo in pratica una delle tecniche citate nel libro, da me definita "tecnica per dimenticare il corpo ". Iniziando dalle dita dei piedi si risale via via lungo il corpo, spegnendo la sensazione nelle dita dei piedi, nei piedi, nelle caviglie e via dicendo finché non avrete percorso tutto il corpo. Ho praticato questo metodo per un anno, spesso, disteso a letto

prima di addormentarmi. Talvolta ho provato una sensazione di spaesamento o di veglia della mente, ma non del corpo. Poi a un tratto ho iniziato a vivere eventi ed esperienze extracorporee spontanee durante il sonno. TOM S., BOISE, IDAHO

Ipnosi

L'ipnosi è uno strumento efficace per migliorare se stessi e l'esplorazione interiore. E stato usato efficacemente nella regressione alla vita passata e per eliminare paure e fobie. Nell'esplorazione extracorporea viene utilizzata per condizionare la mente ad accettare e aprire le porte al proprio potenziale multidimensionale, oltre a essere particolarmente efficace per creare la disposizione mentale ideale che fa da preludio alle esperienze: mente sveglia e corpo addormentato. L'ipnosi è uno strumento prezioso per l'induzione e il risveglio di sogni lucidi ed è spesso associata ad affermazioni e a metodi di riscrizione dei ricordi.

Si è affermato come metodo particolarmente efficace per rimuovere blocchi inconsci che ritardano la nostra crescita spirituale e per aprire quindi le porte al nostro potenziale illimitato. Viene normalmente utilizzato per ridurre la paura e in caso di regressione. In qualità di ipnoterapeuta qualificato sono un acceso fautore dei molteplici benefici dell'autoipnosi nonché dell'ipnosi individuale e di gruppo. Per più di dieci anni ho utilizzato l'ipnosi nel corso dei miei seminari sull'esplorazione extracorporea e sulla regressione. Per anni ho tenuto sedute individuali e sono testimone degli incredibili benefici prodotti. Consiglio tuttavia di apprendere l'autoipnosi da un ipnoterapeuta professionista esperto di principi metafisici e dei possibili benefici spirituali. Nel libro Avventure fuori dal corpo ho fornito maggiori informazioni sui numerosi benefici dell'autoipnosi offrendo un intero testo per l'ipnosi.

Ho vissuto un'esperienza fuori dal corpo suscitata dall'ipnosi nel 1974, nel periodo in cui frequentavo l'università. Mi reco nel dormitorio dove non ero mai stato prima, incontro il mio amico "Steve " che dorme sul lato sinistro. Le coperte lo coprono fino alle orecchie, la finestra è semiaperta, la scarpa sinistra perpendicolare al letto, il dito della scarpa destra rivolto all'inverso a 45 gradi, il dentifricio senza tappo e altri dettagli che mi sono stati confermati immediatamente da un osservatore non appena sono tornato nel corpo. P.H., LEXINGTON, KENTUCKY

Una donna che ho incontrato durante uno dei miei seminari sulle esperienze extracorporee mi raccontò un'esperienza affascinante. Barbara insegnava in una scuola di campagna sulla quale si era recentemente abbattuta una tragedia: il pulmino scolastico che trasportava alcuni bambini a casa aveva avuto un terribile incidente durante il quale tre dei suoi studenti erano rimasti uccisi. Barbara era rimasta a lungo sconvolta dalla morte dei tre cui era particolarmente legata. L'esperienza mi fu raccontata in seguito a una seduta ipnotica che avevo tenuto a un gruppo di persone, allo scopo di creare e rilasciare energia.

Ero rimasta particolarmente sconvolta dall'incidente del pulmino scolastico nel corso del quale tre dei miei studenti erano rimasti uccisi. Dopo la loro morte, la classe non mi era più sembrata la stessa. Avevo cominciato a pensare ai tre all'inizio della seduta di ipnosi. Mentre mi addentravo sempre più nello stato di rilassamento, mi era parso di udire delle voci, giovani, felici, simili a quelle che si sentono su un campo da gioco durante l'intervallo tra una partita e l'altra. Avevo chiesto a me stessa di fare maggiore chiarezza e di udire meglio. Immediatamente avevo visto quei bambini giocare insieme a non molta distanza da dove mi trovavo io. Mi era sembrato di essere riconosciuta immediatamente. Poi mi salutarono pronunciando il mio nome. Rimasi alquanto confusa perché, in qualche modo, mi resi conto che essi non erano più di questo mondo. Jennifer, una delle ragazze più brillanti, si rivolse a me direttamente dicendo: «La smetta di preoccuparsi per noi, signora P. Stiamo bene». Dopodiché ognuno di loro pronuncie) una frase di rassicurazione sulle loro condizioni. Ebbi l'impressione che il peso che gravava sulle mie spalle svanisse. Poi i tre scomparvero insieme al suono delle voci, e lentamente riacquistai la consapevolezza della sala conferenze dove mi trovavo. Anche se mi mancheranno sempre, esattamente come mancano alle rispettive famiglie, sono certa che là dove si trovano ora sono felici e al sicuro. BARBARA R, ORLANDO, FLORIDA

Sesso e tantra

La nostra cultura, contrariamente a molte altre, tende in genere a separare il sesso dalla spiritualità. Mi capita di sentire racconti di esperienze extracorporee originate da un intenso orgasmo sessuale. Si tratta, apparentemente di un evento alquanto straordinario, anche se se ne registrano alcuni casi. Nella ricerca di Twemlow citata precedentemente, il 3 percento degli intervistati ha raccontato di aver avuto un orgasmo sessuale come preludio immediato all'esperienza Ho sentito da più parti che alcune persone sono in grado di indurre un'esperienza extracorporea diventando parte integrante dell'orgasmo, rilassandosi completamente al momento del raggiungimento dell'orgasmo e visualizzando l'espulsione della propria consapevolezza conscia dal corpo fisico. Mi sono inoltre pervenuti racconti interessanti che riguardano l'applicazione di metodi tantrici prolungati che danno origine a esperienze fuori dal corpo e a stati di coscienza mistici. La chiave di volta di questa pratica consiste nel raggiungere un'assoluta obiettività liberandosi da tutti i legami con il corpo. Per quanto possibile, lasciate che la vostra consapevolezza si fonda con il vostro orgasmo. Al tempo stesso, incoraggiate e sentite la vostra consapevolezza conscia uscire dal corpo. Abbandonatevi completamente al movimento e alla beatitudine che provate.

Affermazioni

Le affermazioni sono diventate uno dei metodi più largamente utilizzati per dare inizio a esperienze extracorporee e ciò perché si tratta di un metodo semplice, facile e non invasivo. Le affermazioni possono essere ripetute ad alta voce o in modo silenzioso a se stessi. Possono anche essere registrate e quindi riascoltate continuamente durante il sonno. Molte persone trovano utile annotare le loro affermazioni in modo da fissarle nella mente. Il segreto consiste nel trattenere l'affermazione come ultimo pensiero consapevole mentre si scivola nel sonno. Consiglio vivamente di registrare le proprie affermazioni e di farlo parlando lentamente in modo rilassato con una musica di sottofondo.

Come studente di proiezioni astrali, ho iniziato a muovere i miei primi passi con affermazioni del tipo: «Voglio lasciare il mio corpo» oppure «Viaggio fuori dal mio corpo». In questo modo riuscivo ad arrivare solo al punto in cui udivo forti rumori e percepivo un formicolio nelle gambe. Dopo essermi documentato maggiormente sull'argomento per capire dove sbagliassi, appresi che bisognava insistere sulle proprie intenzioni. Quindi cambiai le mie affermazioni (migliorandole) in «Chiedo di lasciare il mio corpo» e «Ora lascio il mio corpo». Da allora, sono riuscito a superare lo stato vibratorio. DAN E, FORT WORTH, TEXAS

Schemi del sonno interrotti e insonnia

Uno dei metodi più conosciuti ed efficaci per indurre esperienze fuori dal corpo consiste nell'alterare il proprio schema del sonno: interromperlo ha un effetto immediato sui cicli del sonno REM.

Per tre giorni non riuscii a dormire. Non mi sentivo stanco né mostravo segni che inducevano a credere che non avevo dormito.

Alle 2:50 del mattino, "apparentemente" mi svegliai dopo essermi addormentato o meglio aver perso conoscenza, credo. Fui risvegliato da quattro colpi regolari alla porta: credo si trattasse di un'illusione per farmi uscire dal corpo. Pensai: «Finalmente sono riuscito ad addormentarmi e lei mi sveglia!». Cercai di muovermi per alzarmi e rispondere alla porta, ma non riuscii a muovermi. (Ero rivolto a faccia in giù sul cuscino, e tenevo le mani sotto). Pensai di essere paralizzato. Cercai di ragionare su come avrei potuto far rivivere il mio corpo, pensando che se fossi riuscito solo a concentrarmi sul movimento delle dita, avrei potuto cominciare a prepararmi psicologicamente. Mentre cercavo di farlo, riuscii improvvisamente a vedere le mani attraverso il cuscino. Poi sentii una specie di spinta dalla testa ai piedi e mi ritrovai a fluttuare nell'aria. Di riflesso, iniziai a muovere i piedi verso il suolo come per mettermi a sedere prima e poi alzarmi per andare a rispondere alla porta, ma i piedi non riuscivano a raggiungere il suolo. Fluttuai fino a raggiungere il centro della stanza e mi voltai di 180 gradi in senso antiorario. Dopo questa svolta, acquistai il controllo e mi resi conto che stavo viaggiando fuori dal corpo. Avevo l'aria normale e apparentemente anche più reale di quando mi trovavo nel corpo! Mi sembrava persino di riuscire a vedere

nuovi tipi di colori. Se volevo, riuscivo a guardare attraverso il muro verso l'esterno o a guardare il muro. Vidi anche che aspetto avevano le piccole stelle di luce che fluivano fuori dalla Terra: forse le linee di forza magnetiche della Terra! Guardai in basso e riuscii a vedere le mie mani e le mie gambe "spirituali ". Avevo paura di guardare il mio corpo fisico temendo che potesse significare che ero morto. Quando guardai il letto, vidi la zona scura dove doveva trovarsi il mio corpo. Ero stupito di non essere costretto a vedere qualcosa se non lo volevo.

Ancora una volta pensai di rispondere alla porta, ma mentre cercai di farlo la mia mano penetrò attraverso la maniglia proprio come se fendesse l'aria.

LONNIE A., HUNTS VILLE, ALABAMA

Tecniche di attivazione dei chakra

L'attivazione e il movimento di energia non fisica sono efficaci per dare inizio alle esperienze extracorporee. Uno dei metodi classici consiste nell' attivare i centri di energia invisibili del corpo eterico. Quando i chakra si aprono, enormi quantità di energia pura si riversano nel nostro corpo eterico, creando una notevole espansione del corpo non fisico. Sembra inoltre che questo flusso ed espansione di energia sia dovuto ai suoni riferiti durante lo stato vibratorio. Brusii, mormorii e rombi avvertiti sono conseguenze dirette del flusso energetico. L'attivazione dei chakra e il controllo del respiro si stanno affermando come metodi enormemente efficaci per dare origine a esperienze extracorporee. Qui di seguito potrete trovarne un esempio.

L'esperienza fuori dal corpo che vi racconterò si svolse durante una seduta di respirazione con la guida di una terapista esperta. Questa mi disse che durante l'esercìzio di respirazione avrebbe poggiato le sue mani sulle zone dei miei chakra. Prima dell'esperienza pregammo e mi abbandonai completamente al processo.

Durante questa esperienza ci si ritrova in uno stato alterato/meditativo di profondo rilassamento. Ero distesa a terra su un materasso, coperta da un piumino. In sottofondo sentivo una musica e mi ritrovai in uno stato di rilassamento profondo attraverso la suggestione, la musica e il lavoro sulla respirazione.

La terapista estrasse la mano da sotto il piumino e la poggiò sulla zona del secondo chakra. In quel momento fui pervasa da un'intensa sensazione di paura. Conservo il ricordo di un incesto subito da bambina. In quel momento il mio "io " uscì dal corpo velocemente e mi ritrovai nel mezzo della stanza piegata in un angolo, ad assistere a ciò che stava succedendo. Avrei voluto gridare e dirle di smettere.

Ricordo chiaramente di essermi trovata in un angolo della stanza, a guardare quanto stava accadendo al mio corpo. Lo vidi disteso al centro della stanza. Vidi la mia terapista e i suoi movimenti durante la seduta. Sentii la sua voce e scorsi il mio corpo come riuscivo a vederlo dall'angolo della stanza. Mentre l'esperienza si concludeva, mi resi conto di essere al sicuro e mi ricongiunsi al mio corpo. Fu un'esperienza molto reale e intensa per me e una chiara dimostrazione del fatto che noi non siamo i nostri corpi. CHARLENE M., LAWTON, OKLAHOMA

STATI ALTERATI E INDUZIONE DELLA TRANCE

Credo che sia importante riconoscere che gli stati alterati di coscienza e l'induzione della trance in tutti i suoi diversi aspetti siano in grado di far riaffiorare problemi e blocchi inconsci soffocati. Aprendoci ed esplorando la nostra natura multidimensionale, è normale accedere e conoscere energie e ricordi immagazzinati nella nostra mente inconscia. Per gran parte della gente non si tratta di un problema, ma di un chiaro indicatore

del proprio sviluppo personale e della propria crescita spirituale. In generale, spesso può capitare che si scopra un trauma passato o un blocco psicologico di qualsiasi tipo per porvi rimedio. Ad esempio, molti riferiscono di aver raggiunto una nuova consapevolezza o di aver ottenuto una nuova visione dell'infanzia e persino della vita passata. E anche normale scoprire nuove attitudini e capacità nascoste.

È importante rendersi conto che far riaffiorare problemi inconsci e blocchi energetici è una normale conseguenza della nostra crescita spirituale. Più ci apriamo alle nostre vere potenzialità, più rapida sarà la scoperta di problemi inconsci che riusciremo a riconoscere e a risolvere. E ciò vale per tutti i metodi e percorsi di sviluppo personale e spirituale.

Credo che il cammino per raggiungere l'anima sia chiaro. Ognuno di noi deve decidere se percorrere la propria strada interiore e sperimentare una profonda avventura spirituale oppure rimanere imprigionato dai limiti della materia e delle credenze. Con l'avvento del nuovo millennio, impegnatevi con voi stessi completamente a condurre la vostra esplorazione oltre i confini del corpo e a sperimentare la libertà assoluta della vostra essenza spirituale. Il cammino dell'anima vi aspetta. Tocca a voi agire.

NOTA AL CAPITOLO 10

I.'IVvemlow, Gabbard, and Jones, "Out-of-Body Experience Phenomenology",' (Igruppi di giovani ammassati ai piedi del palco dove si esibiscono i loro idoli che ballano, sudano e si spintonano a vicenda durante i concerti. I. 'IVemlow, Gabbard, and Jones, "Óut-of-Body Experience Phenomenology",.

Come superare i problemi dell'esploratore astrale

Negli ultimi quindici anni ho sperimentato regolarmente sensazioni di catalessi. Ho vissuto molte esperienze fuori dal corpo, con un notevole incremento negli ultimi due anni e grazie a esse sono riuscito a vincere le mie paure. Solo accettando l'idea dell'evoluzione spirituale le mie esperienze sono cambiate e oggi, anziché essere tormentate da puro terrore, sono illuminanti.

LEIGH T., BUFFALO, NEW YORK

L'esploratore astrale, così come il neofita, deve fronteggiare una serie di problemi: distorsioni visive, suoni insoliti o il semplice sovraeccitamento che fa da ostacolo allo sviluppo dell'esperienza. Alcuni fanno fatica a giostrarsi in un'esperienza che ai sensi appare "negativa", o non sono in grado di interagire in modo efficace con un'entità non fisica. Le ricerche dimostrano, tuttavia, che l'ostacolo maggiore è rappresentato dalla paura. Molte paure sono direttamente collegate ai fenomeni dello stato vibratorio che si verifica all'inizio dell'esperienza. Questo capitolo descriverà una serie di metodi per superare gli ostacoli che si possono presentare lungo il vostro cammino, perché possiate trasformarvi in ottimi esploratori spirituali. La vostra percentuale di successo dipende dal numero di conoscenze che riuscirete ad acquisire su quanto sta accadendo. Iniziamo prendendo in esame la paura.

REAZIONE DISINFORMATA O GENERATA DALLA PAURA

Reazione generata dalla paura:

- confusione

- disorientamento

Manifestazioni della paura:

- ombre scure

- sensazione di presenze malvagie

- voci/suoni minacciosi

Apparizione

di entità negative:

- creature

- demoni

- alieni

RISULTATO POTENZIALE: disturbi degli schemi del sonno attacchi di panico - paure notturne - incubi traumi emotivi

Fase iniziale vdel sonno

Stato vibratorio: catalessi suoni insoliti

sensazioni legate all'energia

PROGRESSIONE DEL SONNO

Reazione consapevole: calma e conoscenza

Controllo dell'esperienza:

- chiedere chiarezza

- richiedere consapevolezza

- concentrarsi sull'esplorazione spirituale

Apparizioni per progredire spiritualmente:

- guide

- angeli

- persone care

RISULTATO POTENZIALE: - esperienza spirituale realizzazione personale

- realizzazione dell'esistenza di Dio

- rafforzamento del proprio potere personale

• esperienza del sé superiore.

REAZIONE CONTROLLATA E SPIRITUALMENTE CONSAPEVOLE

FIG. 9: Varietà di reazioni all'esperienza extracorporea

Il risultato di un'esperienza extracorporea e dello stato vibratorio dipende dalla nostra disposizione mentale e dalla nostra reazione. La paura può produrre un'esperienza negativa, mentre una reazione positiva, focalizzata sulla spiritualità, può dar vita a un'esperienza capace di rafforzare il nostro potere personale.

Ero completamente paralizzato. In qualsiasi momento cercassi di muovere gli arti, era come se lo stessi facendo sott'acqua, con estrema difficoltà. Come reazione immediata

all'esperienza fui assalito da un'enorme paura e dal panico che cercai di combattere con tutte le forze e di cui alla fine riuscii a liberarmi. Se avessi saputo allora che questo era solo il preludio di un'esperienza fuori dal corpo, l'avrei assecondata. PERRY Z., SOUTH BEND, INDIANA

I seguenti esempi mostrano l'ampia gamma di reazioni ai fenomeni legati allo stato vibratorio.

Paralisi

Una sensazione di paralisi viene spesso riferita come preludio a un'esperienza fuori dal corpo. Dalla mia ricerca sulle esperienze extracorporee risulta che il 72 percento degli intervistati ha provato una sensazione di questo tipo prima di vivere un'esperienza fuori dal corpo. La sensazione di paralisi può suscitare un'estrema paura, soprattutto in persone che non hanno familiarità con l'esperienza extracorporea. Alcune persone riferiscono di aver sentito un peso insopportabile al petto, altri raccontano di essere stati impossibilitati a muovere mani e piedi.

Molti percepiscono la catalessi come un evento strano o negativo, mentre altri la considerano come un semplice fenomeno legato al sonno. Dopo aver letto le esperienze di migliaia di persone, sono giunto alla conclusione che si tratta di un'opportunità positiva di esplorare il nostro sé interiore, una chiara indicazione che la separazione completa dal corpo è prossima. Lo stato catalettico è un evento naturale della transizione della coscienza che si verifica quando la nostra consapevolezza passa dal corpo fisico al corpo energetico vibratorio superiore. La reazione ideale consiste nell'abbandonarsi tranquillamente a questo stato e lasciare che penetri in ogni punto del corpo, quindi concentrare e rivolgere completamente l'attenzione su un punto distante dal corpo fisico, per permettere la completa separazione dal corpo e porre fine immediatamente allo stato catalettico. Solo accettandolo e accogliendolo fino in fondo, esso diverrà un alleato importante. Tuttavia qualsiasi reazione generata dalla paura trasformerà l'esperienza in una lotta spaventosa per ottenere il controllo sul corpo.

All'età di undici anni, mi capitava di vivere in modo ricorrente un evento che mi terrorizzava: mi svegliavo nel pieno della notte con il corpo paralizzato e percorso da vibrazioni. Urlando cercavo di chiamare mia mamma, ma non riuscivo a emettere alcun suono. Era orribile. Alla fine, dopo diversi minuti di terrore, riuscivo nuovamente ad articolare dei suoni con la voce e a chiamare mia madre, che correva immediatamente nella stanza e mi confortava dicendo: «E stato solo un incubo. Non era reale. È solo un incubo». Cercavo di spiegarle che non stavo sognando, che si trattava della realtà, che non riuscivo a muovermi né a parlare e che il mio corpo era agitato e intorpidito. Ero talmente spaventato che non riuscivo a riprendere sonno. Solitamente lei mi permetteva di dormire nel suo letto. Per ragioni a me sconosciute

non ebbi mai un'esperienza simile nel suo letto, ma solo nel mio. Per più di un anno, fui assalito dal panico ogni qualvolta andavo a dormire. TODDS., VIA E-MAIL

Nel corso di un seminario che avevo tenuto nel Michigan un'adolescente si avvicinò a me e mi parlò delle sue esperienze.

Quand'ero più piccola, all'età di circa quattordici anni, in preda al tremore venivo risvegliata di solito da uno strano dondolio interno e un rombo intenso. Quindi il mio corpo si intorpidiva e talvolta non riuscivo a muovermi. In quel momento ero sopraffatta da un'incredibile paura. Fa paura infatti non riuscire a muoversi e non sapere perché. Dopo aver letto il suo libro, mi sono resa conto che mi trovavo nello stato vibratorio e che, se solo lo avessi desiderato, avrei potuto lasciare il mio corpo. Sinora non sono riuscita a farlo ma adesso so che cosa mi sta accadendo. La prossima volta sarò preparata e saprò come comportarmi e come gestire la situazione. JESSICA M., BLOOMFIELD, MICHIGAN

Suoni insoliti

Come preludio alla separazione dal corpo vengono spesso riferiti strani suoni. I suoni spesso associati alle sensazioni di paralisi o legate all'elettricità possono essere sorprendenti e scioccanti. I rumori legati allo stato vibratorio sono la conseguenza diretta del flusso di energia creato dall'apertura di uno o più chakra primari. L'energia non fisica scorre rapidamente attraverso l'apertura che si è venuta a creare ampliando il nostro corpo eterico sottile. Questo processo energetico interiore può creare suoni intensi e sorprendenti e fare da preludio alla fase iniziale delle esperienze extracorporee. I rumori che vengono descritti durante le esperienze includono brusii, rombi, mormorii, rumore di passi e tonfi, così come suoni di tipo elettrico, simili a motori, e suoni musicali di qualsiasi tipo.

Le tre esperienze che seguono rappresentano alcuni esempi.

Mi svegliai da un sonno profondo all'udire un intenso e spaventoso ronzio nella testa. Il suono e la paura si protrassero anche quando mi ritrovai a occhi spalancati e dovetti lottare per scacciare il suono per l'intensità che aveva raggiunto. Mi sono sempre chiesto che diamine stesse succedendo e ci ho spesso riflettuto, temendo di soffrire di qualche problema organico. GIGI L., LONDRA, INGHILTERRA

E da qualche mese che sento un forte ronzio nella testa dopo essere rimasta sveglia fino a tardi la notte. Il suono si protrae per circa cinque secondi. Credo che durerebbe di più non foss'altro che sono talmente sopraffatta dalla paura che mi sveglio di soprassalto, quasi sbalzata fuori dal letto. Questo accade circa tre o quattro volte alla settimana. Mi sveglio cercando di capire che cosa sta succedendo. La prima volta che mi è capitato, ho avuto l'impressione che stessi per morire. Che strana sensazione!

MARY S., MANHATTAN, NEW YORK

Da bambino, mia madre mi faceva fare due ore di pisolino nel pomeriggio. La cosa mi annoiava a morte e cercavo di divertirmifacendofinta che i giocattoli della mia camera da letto dichiarassero guerre di dimensioni galattiche. In quei momenti mi rendevo conto di riuscire a sentire un boato assordante nella testa. Se mi stendevo e rimanevo immobile, dopo alcuni minuti il suono cominciava a scorrere dentro di me, invadendomi completamente. Ma appena mi muovevo, svaniva. Scoprii che se solo volevo ero capace di risentirlo. Non so perché mi piacesse tanto, forse perché mi sembrava tanto intenso e per il timore che incuteva. JACKM., SACRAMENTO, CALIFORNIA

Vibrazioni intense

Le vibrazioni sono un elemento comune al processo di separazione e anche uno dei più drammatici. Possono variare da un intenso terremoto interno a una tenue sensazione elettrica. Dalla ricerca ancora in corso sul sito Internet risulta che il 56 percento potrebbe sperimentarle. Nel corso delle mie esperienze, ho sperimentato vibrazioni interne in oltre il 90 percento dei casi; talvolta si tratta di sensazioni sconvolgenti, altre volte delicate. Accade spesso che una serie di fenomeni legati allo stato vibratorio si verifichino simultaneamente.

Ho vissuto quello che viene definito come la fase iniziale di un'esperienza fuori dal corpo, ovvero la paralisi e un'incredibile sensazione di vibrazione e di ronzio. In ogni occasione, ho cercato con tutte le mie forze di arrestarla. Questo genere di esperienze mi capita cinque volte al mese. Mi spaventa a morte l'abbandonarmi", per paura di morire. LUCY Y., SAN FRANCISCO, CALIFORNIA

Nella mia esperienza stavo già dormendo. Pensai di essermi svegliato, ma mi resi conto immediatamente di non riuscire a muovermi. Cercai di chiamare il mio cane perché so che in genere dorme ai piedi del letto, ma non riuscivo a parlare. Provai a cercarlo ma non riuscivo a muovere il corpo... Invece, vidi tutta la camera nella quale dormivo in una rapida visione circolare, come se stessi in piedi e ruotassi sulla punta dei piedi! Poi, improvvisamente, cominciai a sentire come se all'interno di me, la mia anima, credo, si stesse assottigliando. Pensai di essere sul punto di avere un infarto e tra me e me dissi: «Ecco, è arrivato il momento». Provai un senso di tremore e pensai di avere un attacco epilettico. La sensazione di tremolio sembrò particolarmente violenta, poi improvvisamente si arrestò e io rientrai nel mio corpo, madido di sudore. S.D., GRAND HAVEN, MISSOURI

Le sensazioni e i suoni interni sono generati dal medesimo processo: ovvero l'apertura dei centri energetici primari, o chakra, all'interno del corpo non fisico. Questa apertura interna e il successivo flusso di energia possono manifestarsi in modi diversi e sono in genere responsabili dell'intenso flusso di energia nel corpo sottile che produce un forte sconvolgimento interiore. Dopo aver completato la separazione dal corpo, il flusso di energia

interiore e l'espansione cessano, facendo arrestare al tempo stesso anche le vibrazioni e i suoni.

PAURE LEGATE A STRANE SENSAZIONI

Poiché il corpo non fisico è imponderabile, è assolutamente naturale essere soggetti a strane sensazioni quando viviamo un'esperienza extracorporea.

Sensazione di venire toccati e tirati

In base alla mia ricerca sulle esperienze fuori dal corpo, il 33 percento delle persone ha avvertito la sensazione di essere toccato o sollevato, fenomeno questo che può essere inaspettato e terrificante per i più. Le esperienze legate all'essere toccati riferite variano da incontri principalmente sensuali (a questo proposito si veda il capitolo 1 Incontri e messaggi oltre il corpo) alla presenza di un' altra persona o di un animale sul proprio letto o in prossimità di esso.

In genere vivo circa otto pseudo-esperienze fuori dal corpo ogni mese. Non sono mai stato capace di provocarle, ma si verificano spontaneamente. Non percepisco mai vibrazioni, ma ho la netta sensazione che qualcuno mi stia tirando, fuori dal corpo. In genere sento di perdere il controllo e sono assalito dal panico. Non appena sono assalito dal panico, rientro nel corpo. L'esperienza peggiore che abbia vissuto mi è capitata la notte della morte di un mio amico. Mi ero appena addormentato quando mi svegliai con la sensazione di essere tirato fuori dal corpo. Mentre ciò avveniva, il mio amico scomparso era nella mia stanza e chiamava il mio nome e mi chiedeva di andare con lui. A quel punto ebbi un attacco di panico, pensando che se avessi lasciato il mio corpo non sarei più stato in grado di ritornare. Devo aggiungere che in diverse occasioni non sono ritornato completamente nel corpo perché c'era qualcuno che mi tratteneva mentre cercavo di rientrare. Combattevo quasi con questo essere come quando una fune viene tirata da entrambi le estremità. Ho sempre l'impressione che qualcosa di non umano cerchi di tirarmi fuori dal corpo. SAM K., ROCKFORD, ILLINOIS

In gran parte dei casi le esperienze che ho vissuto erano spontanee. Si trattava di esperienze nel corso delle quali fluttuavo e roteavo a grande velocità. Ne ricordo una in modo particolare. Ero un po' stressato per gli esami finali che si avvicinavano e avevo deciso di fare un sonnellino dopo un'intensa sessione di studio. A quel punto, cominciai a sentire uno strano suono nella testa simile a un martello pneumatico azionato nella stanza attigua alla

mia. Aprii gli occhi, pensai, e scorsi delle ombre ai piedi del letto. Pensai che si trattasse dei miei compagni di camera, ma scoprii solo dopo che erano andati tutti fuori a mangiare una pizza. Provai un formicolio ai piedi e in quel momento mi resi conto che le persone/fantasmi mi stavano tirando i piedi e mi sferravano dei colpi ai piedi cercando di farmi uscire dal letto. «Ehi», pensai, dato che non riuscivo a parlare «Gira alla larga, lascia stare i miei piedi». Volevo cominciare a dare calci, ma non riuscivo a muovermi. Alla fine quelle presenze si dissolsero e io guardai infondo al letto e vidi che una coperta copriva i miei piedi. JERRY C, BERKELEY, CALIFORNIA

Sono due gli scenari principali che possono provocare questa sensazione: la presenza di qualcuno che vi sta effettivamente toccando o sollevando, oppure l'interpretazione della vostra mente di movimenti energetici o spostamenti che si producono all' interno del vostro corpo energetico sottile. Il segreto è rilassarsi il più possibile e lasciare che il processo segua il suo corso, quindi distogliere completamente la propria attenzione dal corpo.

Sprofondare

La sensazione di sprofondare è ampiamente riferita. Questo fenomeno è più comune di quanto si pensi e spesso suscita una reazione di paura per i risultati insoliti che provoca. Può accadere che l'esploratore astrale sprofondi nel suo letto o anche sul pavimento. Il segreto è rimanere calmi e richiedere con la mente consapevolezza e controllo. Dobbiamo ricordare che quando lasciamo i nostri corpi, le realtà che ci circondano non rappresentano più la realtà dominante.

Avevo l'impressione che accadesse quando stavo facendo un pisolino: mi svegliavo con la sensazione di sprofondare e di essere sul punto di perdere conoscenza. Questo fenomeno mi spaventava enormemente perché era una stranissima esperienza. Giunsi al punto di farmi prendere dal panico tutte le volte che mi stendevo sul letto di pomeriggio, perché era proprio in quel momento che capitava. Pensai anche che si trattasse di una specie di attacco epilettico, ma dopo circa otto esperienze, non mi è più capitato. PATN., via e-mail

Fluttuare e altri movimenti

E intorno all'età di diciannove anni che ho cominciato ad avere esperienze fuori dal corpo. Adesso ne ho trentadue. Fino a questa settimana, non avevo idea di che cosa stessi vivendo. Quelle esperienze mi spaventavano e non ne ho mai parlato a nessuno. In genere sento un intenso brusio nelle orecchie seguito da una vibrazione. Sono incredibilmente conscio dei suoni nella stanza che mi circonda (TV, radio e via dicendo). E a questo punto che mi rendo

conto che non riesco a muovermi. Provo con tutte le forze a muovere le braccia fino allo spasimo, ma non ci riesco. Ho anche la sensazione di fluttuare come se stessi nuotando a pancia in su in un'acqua increspata, in avanti e indietro, dalla testa ai piedi. Di tanto in tanto, ne vengo fuori con una capriola all'indietro. Ma mentre il mormorio/ronzio diviene sempre più intenso e la paralisi mi invade, mi spavento e insisto a volermi svegliare. Mi occorre molta concentrazione per riuscire a svegliarmi e, quando ci riesco, il brusio rimane nella mia testa per un minuto circa dopo l'esperienza, lasciandomi spossato. PHIL G., BOSTON, MASSACHUSSETTS

Quando lasciamo i nostri corpi, operiamo in un corpo e in un ambiente sottile controllato dai nostri pensieri. E importante riconoscere e tenere sotto controllo i propri pensieri per trarre il massimo beneficio dalle esperienze.

PAURE LEGATE A CAPACITÀ PERCETTIVE

Il buio

Molte persone riferiscono di aver provato la paura del buio durante le esperienze fuori dal corpo. Ciò vale in modo particolare per i principianti che provano un senso di ansia per le loro nuove avventure.

Ho vissuto un'esperienza fuori dal corpo quando avevo trentacinque anni. Ero distesa sul letto nel pomeriggio e stavo scivolando nel sonno quando provai un'intensa sensazione di tremolio. Pensai di avere un attacco epilettico. Poco dopo mi ritrovai a fluttuare rasente al soffitto, da dove potevo guardare il mio corpo. Cercai di costringermi a scendere perché ero troppo vicina al ventilatore del soffitto e temevo di essere colpita dalle pale. Ricordo poi di essermi tuffata al suolo e di essermi ritrovata in cantina. Era buio e fui assalita dalla paura. Immediatamente risalii passando attraverso il pavimento e rimbalzai nel mio corpo. Mi alzai a sedere sul letto di soprassalto. F.B., TULSA, OKLAHOMA

La soluzione semplice a qualsiasi problema di visione è chiedere un miglioramento: "Chiarezza ora!". Inoltre, potete mettere in pratica le tecniche per dare il via a un' esperienza fuori dal corpo durante il giorno finché non avrete acquisito maggiore sicurezza. In genere, nel corso delle mie esperienze notturne, ho notato che la realtà circostante non è mai completamente immersa nel buio, ma appare illuminata, come dal bagliore argenteo della luna piena.

Scarsa visione

Una scarsa percezione visiva è un problema comunemente descritto al momento della separazione. In quanto anima, o pura coscienza, siamo sprovvisti di occhi o di orecchi. Le nostre capacità percettive sono il frutto delle nostre aspettative.

All'inizio della mia esperienza fuori dal corpo stavo pensando di andare ad aprire la porta quando avvertii per la prima volta lo stato vibratorio. Il problema era che non riuscivo a trovare la porta. Non riuscivo a vederla e nemmeno a ricordare dove fosse. Era molto frustrante. Quindi ripetei: «Devo vedere la porta, devo vedere la porta». Poi mi apparve chiaramente davanti e riuscii ad attraversarla. TINA M., DOVER, DELAWARE

Distorsioni visive, ribaltamenti e aberrazioni dell'ambiente immediatamente circostante sono fenomeni comunemente descritti. Può accadere che l'ambiente osservato sia diverso da quello fisico. Ad esempio, una stanza può apparire sotto un aspetto diverso: i mobili, le porte e le finestre possono essere in posizioni differenti oppure essere completamente assenti. Due forze concorrono a questo genere di fenomeni: innanzitutto è bene ricordare sempre che quando siamo separati dal corpo percepiamo con le nostre menti. Il nostro stato naturale di percezione è a tutto tondo. Ho notato che durante le esperienze fuori dal corpo sono in grado di vedere all'indietro con sorprendente chiarezza e questo può apparire, a prima vista, strano e piuttosto disorientante. In secondo luogo, la realtà non fisica che osserviamo quando non siamo nel nostro corpo è la substruttura energetica della materia e non la materia stessa. Quella che stiamo osservando è la realtà di una dimensione differente, quindi anche se l'ambiente può apparire simile, non assumerà mai lo stesso aspetto.

Ho scoperto che la scarsità di percezione visiva è causata principalmente daunamancanzadi consapevolezza nel corpo energetico sperimentato. La soluzione consiste nel trasferire sempre più parte della propria coscienza formulando una richiesta. Una richiesta semplice e diretta del tipo "Chiarezza ora!" può essere efficace. Se preferite potete richiedere un miglioramento della vostra percezione specifica affermando "Visione ora!". Ripetete questa richiesta finché non otterrete lo stato di coscienza ideale. Ricordate sempre che potete creare la qualità e il modo della vostra percezione quindi aspettatevi e richiedete il meglio. Vedrete che lo otterrete.

Udire voci o sentire invocare il proprio nome ad alta voce è generalmente considerato il risultato della presenza di persone care non fisiche o di persone che abitano nella zona circostante alla nostra. In numerose occasioni, ho chiaramente sentito mia madre chiamare il mio nome durante o dopo la separazione dal corpo. Dopo la separazione completa, ho guardato intorno a me senza riuscire a vederla.

Ricordo di essermi messo a galleggiare sollevandomi e raggiungendo la luce del soffitto di notte mentre una voce o più voci di donne chiamavano il mio nome. La cosa più strana che mi sia mai capitata. RICH N., NORFOLK, VIRGINIA

Molte persone riferiscono di aver sentito un gruppo di voci durante le esperienze fuori dal corpo. Ciò accade spesso nelle ultime fasi dello stato vibratorio e prima della separazione completa dal corpo. Risulta abbastanza comune che l'argomento di cui abbiamo discusso precedentemente sia centrato sull'apertura o ricettività del soggetto a uscire fuori dal corpo coscientemente. Ritengo che le voci appartengano in genere a residenti o a guide non fisiche che stanno cercando di assistere, comunicare o persino osservare il processo di separazione.

Durante le mie esperienze la cosa più spaventosa che mi sia capitata si è verificata quando sentii alcune "persone " parlare di me. Si chiedevano se fossi pronto. Pensai: «Pronto per cosa ? Stanno forse per farmi qualcosa?». Fui assalito dalla paura, che presto mi abbandonò. Avrei dovuto chiedermi se stessi sognando, ma mi sembrava talmente reale. P.R., via e-mail

Gli esploratori astrali descrivono inoltre di aver sentito voci negative o minacciose che apparentemente avevano lo scopo di spaventarli. Le altre dimensioni sono abitate da esseri di tipo diverso, alcuni di essi sono disponibili, altri malvagi. Ci si chiede quindi se l'esploratore stia vivendo davvero una realtà vera e propria, incontrando un perfido residente non fisico, oppure se le voci provengano da fenomeni vibratori interni. Forse si tratta di un evento interno scaturito dalla paura che si è manifestato per bloccare l'esplorazione? Ogni persona deve giudicare da sola. L'elemento importante da ricordare è che suoni e voci non possono nuocerci. In genere quando otteniamo la separazione completa dal corpo, i racconti di voci minacciose cessano.

Cominciai a fluttuare sollevandomi in aria e improvvisamente riuscii a sentire una voce che brontolava chiamando il mio nome. Fui terrorizzata e lottai per rientrare nel mio corpo. RITA K., RIVERHEAD, NEW YORK

Entità

Quando lasciamo il nostro corpo, è normale aspettarsi di vedere o di percepire entità non fisiche. La ricerca da me condotta ha messo in evidenza che il 22 percento dei partecipanti riferisce di aver visto o percepito la presenza di un essere non fisico e che il 24 percento racconta di aver visto, sentito o parlato con una persona cara deceduta. Solo una conoscenza più approfondita della nostra comprensione del contatto non fisico ci consente di ridurre le paure che associamo a questo tipo di incontri.

Ogni volta che vivo un'esperienza extracorporea percepisco esseri intorno a me, che mi incutono paura perché spesso parlano di me come se io non fossi presente. Non riesco a

vederli bene, ma sono in grado di sentire ogni singola parola. Questa è l'unica cosa che mi spaventa davvero. ANDY B., MADISON, WISCONSIN

Viviamo in un mare di energia ricolmo di vita. Affinché la nostra esplorazione extracorporea sia efficace, è necessario imparare a rimanere calmi e ad esplorare le opportunità di contatto quando queste si presentano. In generale, le entità non fisiche che sono attratte da noi ci conoscono in questa vita o in una delle nostre incarnazioni precedenti. Durante le esperienze fuori dal corpo comunicare con persone decedute è un fenomeno normale, e per molti questa è l'esperienza extracorporea più memorabile. Questi incontri, tutt'altro che esperienze negative, sono eventi sconvolgenti per la nostra esistenza, verifiche positive della nostra immortalità. Ogni incontro è una magnifica opportunità per imparare e crescere. Tuttavia, è il nostro approccio, così come le nostre modalità di reagire all'incontro, a determinarne il risultato.

Inoltre, le anime perse e disorientate hanno in genere la tendenza a essere attratte da viaggiatori spirituali consci. E ciò vale in particolar modo per coloro che si proiettano sul piano astrale. Preparatevi a questo tipo di contatto, perché un giorno o l'altro si verificherà. Il comportamento migliore è rimanere calmi e fornire quanta più assistenza possibile. Queste anime porranno spesso una serie di domande e saranno riluttanti ad ascoltare qualsiasi consiglio.

Gli esseri non fisici che non conosciamo sono attratti da noi per tre ragioni principali: innanzitutto hanno ridotto la loro velocità vibratoria concentrando l'attenzione sulla forma e sulla materia come unica realtà autentica; in secondo luogo, il rapporto che li lega alla materia è talmente forte da rifiutare di accettare gli ambienti e gli abitanti delle dimensioni superiori come una valida realtà. In terzo luogo, in genere l'impronta o la densità vibratoria degli esploratori astrali è più vicina alla frequenza energetica della dimensione astrale più densa che alle realtà superiori. In altre parole, quando lasciamo i nostri corpi, spesso siamo visibili alle anime perse o vaganti che sono ancora ossessionate dalla realtà fisica. Questi esseri normalmente non costituiscono una minaccia; sono in genere confusi e in cerca di assistenza o di attenzione.

La risposta migliore è indicare loro di "dirigersi verso la luce" e indirizzarli verso i numerosi portali dimensionali che collegano le diverse realtà fra di loro. Attenzione perché i portali possono assumere una forma simile a un qualsiasi sistema o dispositivo che ci consente di passare da un livello di energia all'altro: scale, rampe, ascensori e via dicendo. Esploratori astrali più esperti sono conosciuti per aver accompagnato i loro esseri perduti al livello appropriato di energia. I viaggi spirituali di Emmanuel Swedenborg offrono alcuni esempi ben documentati di questo processo. (Per ulteriori informazioni, fare riferimento al capitolo 8 Una nuova visione della morte e dello stato di premorte).

PERCEPIRE LA PRESENZA DI UNA MINACCIA

Comunemente gli esploratori astrali percepiscono una presenza nella realtà circostante durante e immediatamente dopo la separazione. La nostra società e cultura è caratterizzata da un numero infinito di paure legate alla separazione della coscienza dal corpo. Molti identificano ancora l'intera esperienza con la morte. A causa delle numerose incognite associate all'esplorazione, la nostra ansia e la nostra paura raggiungono spesso livelli superiori durante la separazione. Per molti l'istinto di combattere o di fuggire il pericolo si insinua al minimo suono o movimento. Per giunta, molti raccontano di possedere una scarsa visione e di sentirsi, per questo motivo, piuttosto vulnerabili. Questa combinazione è la ricetta perfetta di un'esperienza percepita negativamente.

Quando abbandonai il corpo, percepii un formicolio, quasi come se il vento riuscisse a soffiarmi attraverso anziché circondarmi. Girai intorno al letto e vidi un'entità simile a un fantasma, era più di un bagliore. Riuscivo a riconoscere dettagli vaghi: la testa, le spalle, le braccia. Mi arrabbiai che lei fosse nella mia stanza. Era come se si fosse persa, che stesse cercando qualcosa, e non ci riuscisse. Cominciai a colpirla. All'inizio, non se ne accorse neppure. Le mie braccia le passavano attraverso. Poi vidi che era sorpresa, come se fosse scioccata che io riuscissi a vederla. Mi passò attraverso e uscì di scena. Non la conoscevo. SHEILA R, LORDSTOWN, OHIO

Stavo facendo un pisolino e quando cercai di svegliarmi non riuscii a muovermi. Ebbi l'impressione che sopra di me vi fosse un animale forte e di grandi dimensioni che mi impediva di muovermi. Non riuscivo a muovere gli occhi e mi sentivo come un peso morto. Mi sforzai di parlare, ma non ci riuscii. YVETTE C, NIZZA, FRANCIA

INTERAZIONE CON UN ESSERE NON FISICO

Nel corso delle esperienze fuori dal corpo vengono spesso riferite interazioni con esseri non fisici. Io stesso sono stato testimone dello shock e della paura legati alla visione di un'entità strana o non familiare nella mia stanza durante un'esperienza extracorporea. Mi ci sono voluti anni prima di riuscire ad accettare questo evento come un'esperienza normale. È importante rimanere il più possibile imparziali quando si incontrano esseri non fisici. In genere sono spinti dalla curiosità.

Il segreto è non farsi trovare impreparati. Diminuite le vostre paure imparando metodi di protezione spirituale efficaci quali la tecnica del globo o dell'armatura, entrambe descritte più avanti in questo capitolo. Inoltre, migliorate la vostra percezione e la vostra visione non fisica utilizzando il metodo "Chiarezza adesso". Il livello di sicurezza che riuscirete a raggiungere dipende dall'esperienza che acquisirete.

Alla fine, vi renderete conto che siete esseri potenti e immortali e che nulla può nuocervi, sia esso reale o immaginario.

REALTÀ DI CONTATTO NON FISICO

• Le dimensioni invisibili sono formate da energia e sono abitate da miliardi di forme di vita diverse.

• La coscienza utilizza svariate forme di espressione. Non vi sono limiti alla varietà di forme possibili. La forma umanoide è solo una di queste.

• Una forma vivente davvero evoluta non è limitata a un semplice aspetto o forma di espressione. Gli esseri non fisici possono mutare aspetto e mezzo di comunicazione esterno per raggiungere lo scopo desiderato.

• È possibile domandare di sperimentare la vera essenza di qualsiasi essere che si incontra.

Quando si incontrano forme viventi non fisiche, è importante ricordare di guardare oltre la forma e l'aspetto. La forma è semplicemente un'espressione della coscienza. Non lasciatevi ingannare dall'apparenza. Chiedete sempre di sperimentare l'essenza dell'essere. Per più di vent'anni ho utilizzato una domanda diretta per ottenere questo risultato: "Che cosa rappresenti?" oppure "Mostrami la tua essenza": in un certo senso sfido l'essere a mostrare il suo vero sé. Se sta mostrando un aspetto apparente o sta facendo finta di essere ciò che non è, nella maggior parte dei casi scomparirà o muterà forma alla mia domanda. Spesso le cose non sono ciò che appaiono, quindi non date nulla per scontato.

Questa capacità di mutare forma non dovrebbe essere considerata negativa o un tentativo di inganno: si tratta semplicemente di un modo pratico per comunicare. Spesso una forma specifica può essere più efficace. Ad esempio, una guida può assumere le sembianze di un bambino o una donna, e per questo può mostrare un aspetto tutt'altro che minaccioso. Ho sentito raccontare storie di esseri non fisici che appaiono sotto l'aspetto di monaci gentili o piccole anziane signore e questo è del tutto logico per il motivo che un essere sconosciuto alto un metro e ottanta in piedi in prossimità del proprio letto non rappresenta di certo la guida ideale per l'uomo comune.

Alla fine dobbiamo renderci conto che vivere un'esperienza fuori dal corpo ed essere sorpresi di vedere altre forme viventi è come tuffarsi nell'oceano ed essere scioccati di trovare pesci.

Inoltre, è importante capire che quando abbandoniamo i nostri corpi, non siamo più nel "nostro" spazio o nella nostra camera. Siamo entrati in un altra dimensione della realtà e dobbiamo essere pronti per il contatto perché certamente si verificherà.

ECCESSI EMOTIVI

Eccitazione

Per molti l'eccitazione rappresenta un blocco notevole ed è un fenomeno tipico nella fase iniziale dello stato vibratorio. E normale percepire o sentire improvvisamente vibrazioni e suoni iniziali e cominciare spontaneamente a sentirsi eccitati. Dopo aver praticato alcune tecniche di meditazione profonda per circa quarantacinque giorni, alla fine, per la prima volta, provai lo stato vibratorio completo. Riuscivo a sentire me stesso galleggiare verso la finestra e cominciai a pensare: «Dio mio, sto per volare». L'eccitazione fu tale che rientrai con un sussulto nel mio corpo e la sensazione svanì. Adesso sto lavorando sulla possibilità di controllo. LARRY T., NORTHVILLE, MICHIGAN

L'azione stessa di concentrare la propria attenzione sul fenomeno dello stato vibratorio spesso interromperà di scatto l'intera esperienza. La nostra attenzione sulle sensazioni di tipo fisico può interrompere il flusso di energia e il processo di espansione che si attua durante lo stato vibratorio. Il segreto consiste nel rimanere il più calmi e distaccati possibile abbandonandosi completamente ai suoni e alle vibrazioni che spesso rappresentano il preludio immediato alla separazione. So quanto sia impegnativo. Per quanto possibile, lascio che qualsiasi eccitamento mi scivoli addosso mentre concentro la mia attenzione su un obiettivo di separazione (ad esempio la porta di ingresso) o sulla sensazione di fluttuare. Non analizzo il processo energetico, ma mi limito ad abbandonarmi ad esso lasciando che si diffonda in tutta la coscienza.

Attacchi di panico e paure notturne

L'improvvisa aggressione subita da vibrazioni e suoni intensi associati allo stato di paralisi può dare luogo a un flusso impressionante di paura che risale lungo la nostra mente. L'istintiva nonché soverchiante sensazione di fuggire ma al tempo stesso di rimanere per combattere sembra esplodere all'interno di noi, e si desidera disperatamente che le strane vibrazioni e i suoni si arrestino. I suoni e le vibrazioni sono, naturalmente, i classici segnali dello stato vibratorio e per molti la reazione di combattere o di fuggire è il problema più difficile da affrontare.

Sono un ragazzo di quattordici anni. Voglio parlarle del mio "risveglio a sobbalzo ": non avviene spesso ma quando mi capita è come un tuono. Poi mi spavento e mi riaddormento. La catalessi è più spaventosa dell'inferno. Non riesco a sopportarla. Mi capita spesso e non

mi permette di muovermi, non riesco a parlare. So che sto sognando e cerco di chiamare qualcuno gridando, ma non riesco a parlare. L'altra notte ho avuto un attacco di panico, il primo della mia vita! Mi sono spaventato al punto che non riuscivo a distogliere la mente. Ho cercato di addormentarmi nella stanza di mio fratello, ma è stato persino peggio, quindi sono andato in camera di mia madre. Ne ho parlato con lei, quindi mi sono addormentato. KEN M., CASEVILLE, MICHIGAN

Sono un infermiere che ha vissuto quelle che in termini medici vengono (definite paure notturne. Per gran parte della mia vita ho avuto paure notturne pressoché insopportabili. Ho consultato laboratori specializzati sui disturbi del sonno, ma mai nulla è riuscito a migliorare la situazione. Dopo aver letto Avventure fuori dal corpo, ho dormito bene per la prima volta. È stato allora che mi sono reso conto che le vibrazioni e i rumori devono essere accolti e non temuti, perché rappresentano la prima fase di un'avventura straordinaria. Adesso richiedo ciò che desidero da questo genere di episodi. L'unico problema è che non sono ancora riuscito a ottenere gli stessi suoni e le stesse vibrazioni più spesso. MARC R, AMBURGO, GERMANIALa nostra conoscenza del processo vibratorio ci consentirà di ridurre il nostro livello di paura ampliando la capacità di ottenere i maggiori vantaggi dalle nostre esperienze. Dobbiamo ricordare che le intense vibrazioni e i rumori sono un elemento essenziale del processo di espansione energetica. Quando mi capita di avere problemi legati alla paura, rimango il più calmo possibile e mi limito a ripetere un'affermazione come “Ora mi separo dal corpo". La soluzione più efficace alla paura dello stato vibratorio è separarsi il più rapidamente possibile. Il fenomeno vibratorio avrà termine tanto più rapidamente se con la stessa rapidità sapremo allontanarci dal corpo fisico. Sfortunatamente, molti rimangono disinformati e continuano a crogiolarsi nello stato vibratorio con la conseguenza che le loro paure si prolungano e si amplificano. L'approccio migliore è allenarsi, al primo insorgere delle vibrazioni, a indirizzare spontaneamente tutta l'attenzione lontano dal proprio corpo fisico.

DIVENTARE UN OSSERVATORE OBIETTIVO

La chiave per riuscire a gestire tutti i problemi di cui abbiamo parlato precedentemente consiste nel diventare esploratori del tutto spassionati . Per quanto possibile, siate osservatori obiettivi della realtà. Quando vi allontanate dal corpo, siete gli ultimi esploratori della coscienza. L’universo invisibile è un oceano di energia-pensiero. Noi influenziamo

e plasmiamo l'energia di tipo fluido che ci circonda con tutti i pensieri che generiamo. Questa disposizione mentale neutra è importante perché per avere maggiori possibilità di

successo dobbiamo essere equilibrati e a nostro agio davanti alla straordinaria variazione di energia. Inoltre, la realtà nella quale viviamo è costantemente influenzata e interpretata dalla nostra mente inconscia. I nostri pensieri, consci e inconsci, possono avere un forte impatto sulla realtà circostante. Non accettate ciecamente come realtà la forma e l'aspetto che osservate. Spesso, quello che percepite non è altro che il veicolo esterno o l'apparenza della coscienza. Ad esempio, nessuna delle persone che incontrate durante le esperienze fuori dal corpo sono davvero dotate di un corpo. Le diverse forme umanoidi che vedete e sperimentate sono le proiezioni e i veicoli delle loro coscienze. Alcune di queste entità sono consapevoli della loro proiezione, ma gran parte di esse non lo sono. Questo principio vale a qualsiasi livello dell'universo.

ESPERIENZE NEGATIVE

Ritengo che le esperienze della nostra vita non siano né buone né cattive. Attribuiamo un significato a tutte le nostre azioni. Fate un piccolo resoconto della vostra vita passata: quante volte un'esperienza percepita negativamente vi ha incoraggiati a operare un balzo in avanti notevole o a cambiare in modi del tutto impensati? Lo stesso vale per le esperienze fuori dal corpo: spesso esperienze extracorporee o di premorte agiscono come una brusca chiamata spirituale all'azione. Talvolta, per crescere, abbiamo bisogno di essere scrollati dalla routine fisica quotidiana della vita. Ogni esperienza è uno strumento di conoscenza e di sviluppo.

Che le cosiddette esperienze extracorporee spontanee siano effettivamente eventi pianificati a livello superiore da un aspetto superiore della nostra psiche trova sempre più conferma. Il nostro sé superiore o la nostra anima le genera per uno scopo specifico: spesso le esperienze danno vita a uno spostamento significativo della coscienza e della percezione, aprendo la strada a nuovi livelli di crescita personale. Il do

tor Raymond Moddy, Kenneth Ring e il dott. Melvin Morse hanno chiaramente dimostrato che le esperienze di premorte sono in grado di offrire benefici notevolmente significativi per la nostra vita. Gli stessi benefici possono essere ottenuti grazie ai viaggi extracorporei.

COME SUPERARE I PROBLEMI CHE SI POTREBBERO PRESENTARE

Un altro metodo per evitare problemi dovuti alla paura consiste nell’aumentare la propria velocità vibratoria immediatamente dopo la separazione dal corpo. Buona parte delle esperienze extracorporee si verifica nelle regioni più dense dell'universo non fisico. Nel corso di una tipica esperienza spostiamo la nostra coscienza dal corpo fisico esterno al veicolo

vibratorio interiore successivo dell'anima. In altre parole, ci ritroviamo a sperimentare ciò che molti definiscono il piano astrale inferiore. Ho quindici anni e quando avevo dieci anni ho vissuto un'esperienza extracorporea. Il mio interesse per il paranormale mi permetteva di sapere che cosa stavo sperimentando, ma avevo una paura del diavolo. Ero sul punto di addormentarmi quando sentii che stavo uscendo dal corpo. Ero pressoché uscito quando cominciai a urlare e a "tirarmi " indietro. Mi piacerebbe riprovare ancora se possibile. Tuttavia coloro che hanno vissuto esperienze fuori dal corpo negative si trovano su un piano astrale inferiore che viene determinato da sensazioni negative derivate dalle stesse esperienze. Se vi trovate in una situazione simile, siate ottimisti. Solo in questo modo riuscirete a raggiungere il piano astrale superiore dove è possibile vivere esperienze positive. .1ASON T., AUSTIN, TEXAS

PROTEZIONE

Fermatevi un attimo a pensare che siete voi la forza creativa delle vostre esperienze e della vostra vita. Siete voi a dirigere gli eventi del

la vostra vita con i vostri pensieri, le vostre scelte e azioni. Nelle dimensioni non fisiche sottili, questa verità è amplificata e accelerata. Le vostre paure possono creare un'esperienza terrorizzante, mentre i vostri pensieri positivi o neutri così come le vostre aspettative orchestreranno un'esperienza positiva o neutra. Questo principio energetico si riflette anche sul mondo fisico. Se nella vostra vita state cercando o vi aspettate eventi o persone negative, ne troverete a ogni pie sospinto. Quando cercherete eventi positivi, comincerete a notarne ovunque.

ASSIOMI RELATIVI ALLA PROTEZIONE SPIRITUALE

- Siamo immortali. Siamo potenti esseri spirituali creativi. Modelliamo le energie positive o negative che ci circondano utilizzando i nostri pensieri focalizzati.

- Siamo molto più protetti di quanto immaginiamo. Ognuno di noi possiede una serie di guide, amici, aiutanti spirituali sempre disposti ad aiutarci.

- Ognuno di noi è collegato a Dio. Quale migliore protezione?

- Quando chiediamo protezione spirituale, ci viene data. Tuttavia per riceverla dobbiamo formulare una richiesta.

• Le guide spirituali non interferiranno con il nostro sviluppo personale. Esse eseguono i loro compiti in tutta segretezza.

• Le nostre paure personali sono il vero nemico e bloccano la nostra crescita e sviluppo spirituale.

• Se inviate amore a una manifestazione di paura, questa si dissolverà e scomparirà.

•

Metodi per proteggersi spiritualmente

Il modo migliore per sentirsi protetti durante l'esplorazione di una nuova dimensione energetica consiste nell'essere consapevoli delle proprie capacità creative personali. Ricordate che gli ostacoli e le minacce che percepite sono spesso manifestazioni di paura generate dal la nostra mente inconscia.

Alla fine dobbiamo assumerci la responsabilità delle nostre esperienze in ogni livello energetico dell'universo perché è da qui che ha inizio il nostro vero rafforzamento personale. Nelle pagine seguenti troverete una breve panoramica dei metodi di protezione spirituali oggi comunemente utilizzati.

TECNICA DEL GLOBO PROTETTIVO

Visualizzate un campo energetico di luce bianca che vi circonda, un globo protettivo di luce bianca brillante e risplendente. Il campo di energia vi avvolge completamente e vi riscalda con il suo bagliore e la sua luminosità. Sapete che questa luce vi protegge da qualsiasi evento negativo o nocivo. Siete circondati da un campo energetico protettivo e potente. Nessun pericolo può penetrare attraverso questa luce abbagliante splendida e positiva. Visualizzate il globo di luce che vi circonda come se fosse vero mentre rimanete completamente al sicuro e protetti. Ripetete questa visualizzazione tutte le volte che desiderate.

TECNICA DELL'ARMATURA SPIRITUALE

Immaginate di essere protetti da una brillante armatura o scudo fatto di luce. Questa armatura o scudo vi protegge da qualsiasi forza negativa che percepite. L'interpretazione

moderna di questo metodo di protezione classico consiste nel visualizzare intorno a voi un campo di forze impenetrabile.

TECNICA DEL LIVELLO DI ENERGIA SUPERIORE

Il mio metodo preferito per evitare entità astrali, ostacoli o qualsiasi manifestazione basata sulla paura consiste nel rimuovere completamente me stesso dall'ambiente. Per raggiungere questo obiettivo dirigo la mia consapevolezza verso una realtà vibratoria superiore: "Adesso mi muovo verso l'interno!". È necessario formulare una richiesta focalizzata per agire immediatamente: "Adesso mi sposto a un livello superiore!" oppure "Sé superiore ora!". Qualsiasi comando diretto verso un luogo differente può rivelarsi efficace.

Creare uno spostamento interiore di coscienza quando lasciamo il nostro corpo è essenziale per spostarsi dalle zone più dense del piano astrale a una realtà dimensionale superiore. Se desiderate comunicare con esseri spirituali più evoluti o esplorare le dimensioni interiori al di là del piano astrale, dovete essere pronti ad aumentare la vostra velocità vibratoria interna. A questo scopo vi consiglio di eseguire la seguente tecnica:

MOVIMENTO INTERDIMENSIONALE CONTROLLATO

Immediatamente dopo la separazione, uscite dal corpo fisico, tranquillizzatevi e focalizzatevi sulla vostra interiorità. Eventualmente, richiedete che sia presente tutta la vostra consapevolezza o chiarezza: "Consapevolezza ora!".

Mentre siete fuori dal corpo, chiedete con decisione di sperimentare la dimensione energetica interiore successiva: "Ora sperimento il livello/dimensione interiore successivo!". Oppure individuate qualsiasi area interdimensionale desideriate esplorare. Il risultato immediato verrà percepito come un intenso movimento verso l'alto che si protrarrà per diversi secondi. Rimanete quanto più calmi possibile. Se non siete pronti a riceverla, la sensazione di movimento può essere intensa e disorientarvi. E' come se foste tirati o spostati in un nuovo ambiente verso l'interno attraverso strati di energia e di colori.

Alla fine del movimento interiore, concentratevi immediatamente richiedendo la presenza di tutta la vostra consapevolezza: "Consapevolezza ora!". Siate pronti: la vostra nuova realtà circostante e il vostro nuovo punto di vista saranno completamente diversi.

Un approccio più aggressivo consiste nel superare la posizione difensiva e diventare propositivi. Poiché siamo noi a modellare la nostra realtà non fisica attraverso i pensieri

focalizzati, possiamo creare qualsiasi arma riteniamo adatta per la situazione. Nelle pagine seguenti sono riportati alcuni esempi.

TECNICA DEL DISPOSITIVO LUMINOSO

Immaginate che improvvisamente un potente fulmine o una spada fiammeggiante vi compaia nelle mani. Create qualcosa che siate in grado di percepire facilmente o con cui potete identificarvi. Ad esempio, se siete un artista, utilizzate un pennello di luce. Un accanito lettore potrebbe aprire un libro di luce; un giardiniere utilizzare un annaffiatoio con il quale potrebbe spruzzare la stanza di luce. Il segreto è scegliere qualcosa da visualizzare senza dover pensare troppo. Sentite e conoscete profondamente l'energia di questo dispositivo e vedrete che vi apparirà.

TECNICA DELLA LUCE ESPLOSIVA

Questa tecnica rappresenta un metodo particolarmente efficace per liberare la stanza da ospiti indesiderati. Immaginate di avere una bomba in mano che una volta lanciata produca una forte esplosione di pura luce, che vi libera da ogni potenziale minaccia.

Qualsiasi dispositivo creato dal pensiero, un'arma o uno scudo può essere efficace. Il segreto è accettare le proprie capacità creative. Dubitare di voi stessi e avere paura sono i vostri peggiori nemici. Quando applicherete questi metodi, fidatevi del potere creativo della vostra anima per renderlo reale e vedrete che vi riuscirete.

RICHIEDERE ASSISTENZA

In qualsiasi momento lo riteniate opportuno, richiedete l'assistenza di una guida spirituale o di un angelo. L'assistenza può manifestarsi in forme diverse. Spesso sentirete la sensazione o il senso di una presenza protettiva invisibile. Questa assistenza può anche assumere la forma di mani invisibili, di un consiglio o di un cambiamento repentino della realtà.

Ho vissuto numerose esperienze fuori dal corpo, tutte molto simili l'una all'altra. In genere vado a dormire intorno alle 4 del mattino. Dopo essermi addormentata, comincio a percepire un fragore, simile a un treno che attraversa il mio appartamento. Dopodiché il mio corpo comincia a essere scosso in modo incontrollato. E una sensazione simile a una convulsione, anche se non spiacevole, ma solo strana. Quando mi è capitato per la prima

volta, mi sono messa a urlare, per la pura eccitazione. Non so se fosse un urlo udibile o se era solo il mio spirito a urlare. Poi il mio spirito comincia a lasciare il mio corpo e inizio a volare. Non ho mai guardato in basso per dare uno sguardo al mio corpo o alla camera da letto. Ricordo solo di aver volato rapidamente

e in alto. Noto che c'è sempre un primo strato attraverso il quale volare. Ho sempre pensato si trattassi di spiriti infelici che vagano. Dopo aver superato quello strato. Ho subito chiesto la protezione di Dio come guardiano. E poi mi sono ritrovata a volare in un cielo magnifico e sgombro. Sono sempre stata spinta a volare nello stesso luogo, che io definisco "terra del colore". E' un luogo nel quale l'aria è frizzante, attraversato da raggi di colore e una sensazione magica, impossibile da descrivere. Tornare nel mio mondo è un po'come partire... con lo sferragliare del treno e il mio corpo viene scosso in modo incontrollabile. ISABELLE E, EL PASO, TEXAS

COME REAGIRE ALLE MANIFESTAZIONI DI PAURA

L' importante che gli esploratori astrali comprendano che la disposizione mentale e le aspettative che abbiamo e proiettiamo dominano le manifestazioni di energia che riceviamo, manifestazioni, che a prescindere dalla forma, sono modellate dai nostri pensieri e dalle nostre paure inconsce. Quando incontro un ambiente o una manifestazione legati alla paura, guardo me stesso e non l'ambiente circostante per trovare la soluzione.

La capacità di vincere le paure personali

Ogni giorno abbiamo a che fare con miriadi di decisioni e scelte da operare. Sono queste a determinare il corso delle nostre vite e i risultati che otterremo. Se esaminiamo le vite di persone che hanno rafforzato il loro potere personale, notiamo una qualità dominante che li accomuna: tutte hanno dovuto affrontare e vincere le loro paure e limiti personali per raggiungere gli obiettivi che si prefiggevano. Ogni paura o ansia della nostra vita è un ostacolo che dobbiamo superare

barriera personale che ci separa dal fine spirituale che desideriamo

raggiungere. La vita stessa può essere considerata come un olimpiade

nel corso della quale ci viene presentata una serie di ostacoli che siamo chiamati ad affrontare e a superare. La nostra reazione a ogni singolo problema determinerà la crescita personale che raggiungeremo nelle nostre vite.

Le paure e i limiti che sperimentiamo nella nostra vita fisica sono le manifestazioni esterne dense delle nostre paure interiori. Infatti, le nostre paure personali si manifestano come scontri o barriere non fisiche sotto forma di entità perfide o attività che minacciano la nostra vita. Queste manifestazioni energetiche generate dalla paura possono limitare la nostra libertà, mobilità o il nostro potere spirituale.

Ad esempio, nel corso del terzo anno dall'inizio delle mie esplorazioni astrali, immediatamente dopo la separazione dal corpo percepii un oggetto enorme e pesante che faceva pressione su di me. Ebbi la sensazione che quell'oggetto fosse un enorme specchio ricercato a foglia d'oro. Le sue dimensioni erano tali da sentirmi bloccato sotto il suo peso schiacciante. Cominciai a spingere lo specchio con tutte le mie forze, poi fui invaso da un forte senso di disperazione mentre provavo e riprovavo senza tregua. Tuttavia il peso dello specchio continuava a schiacciarmi. Disperato, focalizzai tutta la mia attenzione, la mia energia e forza, sullo spostamento di quel peso schiacciante. Quindi gridai: «Ho il potere». Immediatamente, la mia forza personale si intensificò e riuscii facilmente a sollevare lo specchio e a spostarlo di lato.

In quel momento provai una forte e nuova sensazione di libertà e di mobilità che non avevo mai provato prima. Mi sentii leggero come una piuma e capace di andare ovunque desiderassi. Per la prima volta nella mia vita, mi sentii completamente libero. Fui in grado di muovermi, percepire e comprendere a velocità accelerata. In qualche modo sapevo di aver aperto una strada a nuovi livelli di possibilità e crescita personale. Ogni paura o limite che sperimentiamo rappresenta un'opportunità di imparare e di crescere, e riconoscerlo ci consente di affrontare ogni nuova sfida.

Le numerose manifestazioni della paura

Quando ci troviamo fuori dal corpo, spesso la paura assume una forma, o meglio qualsiasi forma immaginabile: l'aspetto di una creatura, di un problema o persino le sembianze del diavolo. Ho visto e sentito infiniti scenari di scontri: disastri aerei, combattimenti di spada, incendi da domare, scontri corpo a corpo contro ogni genere di nemici implacabili, umani e non. La manifestazione esterna della paura spesso non ha un grande significato. Ciò che realmente importa è la nostra reazione e risposta positiva alla paura interiore che suscita. Uno scontro assolutamente consapevole e responsabile rappresenta la chiave di volta per liberarci delle nostre paure.

Affrontare la paura

Uno dei principali vantaggi offerti dall'esplorazione extracorporea non viene mai messo in discussione, ovvero la capacità di far fronte ed eliminare la causa invisibile delle nostre paure e dei nostri limiti. Propongo un approccio diretto, che, tuttavia, non consiglio all'esploratore insicuro o inesperto. Quando vi sentite emotivamente e spiritual mente pronti, potete chiedere un'accelerazione del vostro sviluppo spirituale, che spesso si manifesta in forma di scontro con l'essenza energetica delle vostre paure e limiti personali. Quando un' immagine o energia generata dalla paura si presenta a voi, non arretrate ma chiedete con vigore che questa manifestazione di paura lasci per sempre la vostra vita. Proiettate amore incondizionato verso questo fenomeno generato dalla paura e vedrete che quello si dissolverà e scomparirà dalla vostra vista.

Trovo interessante che gli stessi esploratori astrali esperti vivano esperienze spontanee durante le quali devono confrontarsi con la paura. Io stesso ho vissuto tre esperienze simili negli anni Settanta. Una è quella dell' enorme specchio che mi schiacciava, di cui ho parlato in precedenza. Un anno dopo fui attaccato da una specie di animale,

Nel corso della terza esperienza dovetti confrontarmi con un enorme bradipo con la faccia di cane. Queste esperienze si dimostrarono senza dubbio gli eventi più trasformativi della mia vita. È difficile esprimerlo a parole, ma ebbi la sensazione che un enorme peso fosse stato rimosso da ogni livello del mio essere. Dopo ogni esperienza, provavo un nuovo ed esteso senso di libertà e di forza che non avevo mai conosciuto prima. Quando rimaniamo saldi e affrontiamo le nostre paure personali, spalanchiamo le porte su livelli superiori di conoscenza e di crescita spirituale.

Nelle pagine seguenti troverete alcuni esempi di esperienze di scontri con la paura che possono verificarsi fuori dal corpo.

Nel corso della mia ultima esperienza fuori dal corpo mi trovavo nella casa di un amico e camminavo nel suo soggiorno. Notai che la camera era piena di serpenti; erano dappertutto, sui mobili, sulle scale e anche ai miei piedi. In realtà sono terribilmente spaventato dai serpenti. Vidi il mio amico avvicinarsi dalla cucina e improvvisamente fui attaccato da un serpente su un tavolo che mi morse sul braccio. Rimasi pietrificato per alcuni momenti poi chiesi al mio amico: «Sono velenosi?». Lui ci riflettè su un attimo poi rispose: «No, se non ci credi». Dopodiché i serpenti scomparvero e con loro anche il segno del morso. In quel momento mi ritrovai nel mio corpo. Non riuscivo a muovere né braccia né gambe. Sulle prime, pensai che ciò fosse dovuto al morso del serpente poi ricordai che si era completamente dileguato. Dopo questo episodio mi sentii galvanizzato e pieno di forze come se un peso che mi opprimeva fosse stato rimosso. ROGER D., FT. WALTON BEACH, FLORIDA

Andai a dormire recitando alcune affermazioni per l'esplorazione extracorporea, dopodiché mi ritrovai accanto a mio marito su quella che sembrava una scogliera trasparente. C'era una

cascata nelle nostre vicinanze dalla quale scorrevano diamanti anziché acqua. Non riuscivo a vedere nessuno dei nostri corpi, ma sapevo che era lui. Ci prendemmo per mano (o per quelle che la mia mente concepiva come

mani) e decidemmo di saltare al piano successivo. Avevamo già saltato da quella scogliera prima, per esplorare altri mondi ed è un vero divertimento. Non scambiammo nemmeno una parola. Sapevamo esattamente quello che stavamo facendo. Non appena salimmo , ci rendemmo conto che quel balzo sarebbe stato molto più lungo di quelli che avevamo fatto in precedenza. Continuavamo a tenerci per mano mentre mio marito recitava alcune affermazioni e io pregavo di non farci male (il che era strano dato che non possedevamo alcun corpo). Via via che scendevamo, la paura ci abbandonò e cominciò a trasformarsi in divertimento. Roteammo e piroettammo in aria divertiti. A circa sei metri da terra ci fermammo, rallentammo e "atterrammo ". Anche se con la nostra percezione dei piedi non avemmo mai l'impressione di toccare il suolo, la nostra caduta libera si interruppe. Li trovammo una struttura quadrata, di vetro, che ospitava una guida (come quelle che si trovano in prossimità di un fiume o di una località di montagna). Eravamo talmente eccitati che rivolgemmo i nostri pensieri a quell'uomo: «Abbiamo fatto un salto di 300 metri. (ci siamo davvero divertiti. Non abbiamo mai fatto un salto di 300 metri». Reagì come se non avesse sentito niente di straordinario, come se fosse assolutamente normale.

Quando mi svegliai, raccontai quello che avevo percepito a mio marito. Fu la sensazione più straordinaria ed eccitante della mia vita. In questa vita mi terrorizza l'altitudine, ma dopo quell'esperienza non sono più spaventata come prima, perché è stato un gran divertimento. Un'esperienza assolutamente strana per un tipo come me. I)ENISE C, PORTSMOUTH, VIRGINIA

ACCELERARE LA PROPRIA EVOLUZIONE SPIRITUALE

Ogni esplorazione extracorporea ci offre un'opportunità unica di ampliare le nostre conoscenze e di sperimentare la nostra vera essenza spirituale. I problemi con i quali dobbiamo confrontarci rappresentano fasi importanti della nostra continua evoluzione spirituale.

Il segreto consiste nell'essere propositivi. Lo sviluppo spirituale non è un processo statico. L'accelerazione della propria evoluzione spirituale ha a che fare con la crescita e il cambiamento personale. Alla fine dobbiamo spezzare le catene di paura che ci vincolano

oppure scegliere di rimanere imprigionati all'interno delle realtà dense della forma e della materia. Se ne avete il coraggio, è la vostra occasione per conquistare la libertà.

Conclusione Il coraggio di essere esploratori astrali

In Avventure oltre il corpo e in questo libro ho descritto alcune delle qualità che un esploratore astrale deve possedere. Dopo ventinove anni di esplorazioni personali, sono giunto alla conclusione che ciò di cui un esploratore spirituale ha più bisogno è il coraggio. Ci vuole coraggio per navigare attraverso le intense energie dello stato vibratorio e rimanere al tempo stesso calmi e concentrati. Ci vuole coraggio e autostima per superare i limiti fisici e le norme ufficiali della nostra società e della nostra cultura.

Le esperienze extracorporee rappresentano l'ultima frontiera dell'esplorazione e dell'evoluzione umana: viaggi individuali della coscienza verso il vero nucleo della nostra essenza spirituale. Avrete la grande opportunità di confrontarvi con le vostre paure interiori superando tutte le comode credenze alle quali coloro che vi circondano si aggrappano. Vedrete e proverete sensazioni strane per gli altri, eventi che gli esseri legati alla Terra non sono neppure in grado di concepire. A mano a mano che la vostra crescita progredirà, comincerete a perdere interesse nei vecchi drammi e nelle relazioni che non sono più utili alla vostra ricerca personale e quando il collegamento consapevole che attuerete con l'anima guiderà la vostra vita, le priorità e le Credenze degli altri perderanno di importanza. Alla fine, il vostrobisogno struggente di conoscenza del vostro sé spirituale vi spingerà in avanti e non sarete più in grado di tornare indietro allo stato di dipendenza verso le credenze dominanti che vi circondano. Scoprirete che inutili credenze non sono che illusioni e che, per conoscere la verità della vostra esistenza, sarà necessario liberarsi. Solo liberandovi dalle vostre costrizioni fisiche e mentali sarete liberi di scoprire chi davvero risiede in voi stessi. La vera strada per congiungersi all'anima

consiste nell'esercitarsi a viaggiare consapevolmente oltre il corpo verso la vera fonte della propria essenza spirituale.

Trascendendo il corpo diventerete gli assoluti esploratori della coscienza aprendo nuovi orizzonti alle risposte della vostra esistenza. Il vostro destino è evolvere oltre le forme dense che vi circondano per conoscere il vostro sé spirituale. Di sicuro un giorno capiterà... dovete solo chiedervi quando.

Risultati della ricerca

I risultati che riporto in questa sezione riflettono i dati ricevuti da oltre sedicimila persone che hanno risposto alla ricerca pubblicata sul sito Internet. La diversa provenienza dei partecipanti conferma il carattere universale delle esperienze extracorporee.

FENOMENI COMUNI ASSOCIATI ALLE ESPERIENZE EXTRACORPOREE

(basati su 16.185 risposte ricevute da 32 paesi)

1. Risveglio di soprassalto o di scatto: 98%

2. Ronzio, mormorio o boato: 85%

3. Sensazione di fluttuare, sprofondare odi roteare vorticosamente: 82%

4. Sognare di volare: 81%

5. Catalessi: 72%

6. Vibrazioni o sensazioni legate all'energia: 56%

7. Vedere attraverso le palpebre: 49%

8 Attacchi di panico: una sconvolgente ondata di paura genera

strane sensazioni o suoni: 46%

9 Voci o rumore di passi: 37%

10. Sensazione di essere toccati o sollevati: 33%

11. Vedere, sentire o parlare con una persona cara scomparsa, un familiare o un amico: 24%

12. Vedere o percepire la presenza di un essere non fisico sconosciuto: 22%

PAURE COMUNI

Paura dell'ignoto: 5%

Paura di non riuscire a tornare nel corpo: 4%

Paura di vedere un essere non fisico: 3%

Paura della morte: 2%

Paura della paralisi: 2%

Paura di essere posseduti: 2%

Paura di perdersi: 1%

Paura di vedere il malvagio: 1 %

L'ottantasei percento dei partecipanti ha riferito di non aver alcuna paura. Solo alcuni di essi hanno provato più tipi di paure. Molti hanno confessato che le loro paure si sono ridotte notevolmente dopo aver vissuto numerose esperienze.

ETÀ MEDIA DELLA PRIMA ESPERIENZA EXTRACORPOREA

L'età media della prima esperienza extracorporea si situa tra i quattro e i dodici anni. La frequenza delle esperienze spesso subisce un calo dopo l'adolescenza.

NUMERO MEDIO DI ESPERIENZE PER INDIVIDUO

(sulla base di 9.360 risposte)

2-5:41% 1:36%

6-19: 13% +100: 7% 20-100: 3%

Ulteriori informazioni sulle esperienze fuori dal corpo, sullo stato vibratorio e una ricerca completa sono disponibili in questo e nel primo libro Avventure fuori dal corpo. Si invitano coloro che desiderassero partecipare alla ricerca non-stop da me condotta a compilare il modulo relativo o a visitare il mio sito Internet all'indirizzo: www.oul-ol body.com.

Ricerca sulle esperienze extracorporee

In base ad alcune stime, oltre il 30 percento della popolazione vivrà nella sua vita un'esperienza nel corso della quale la coscienza si separerà dal corpo fisico. Ciò può essere dovuto all'insorgenza di una malattia o a un incidente, o semplicemente a un evento spontaneo verificatosi durante il sonno.

Lo scopo di questa nuova ricerca è ottenere il maggior numero di informazioni possibile su ciò che avviene e viene osservato nel corso di un'esperienza fuori dal corpo. La vostra partecipazione contribuirà ad ampliare le conoscenze su noi stessi e sul nostro universo. Le esperienze fuori dal corpo sono un fenomeno straordinario perché offrono la verifica personale della nostra immortalità, osservazioni di prima mano sull'universo non fisico e uno sguardo sulla nostra futura dimora spirituale.

Inviate quindi le vostre risposte via posta al seguente indirizzo: P.O. liox 515, Bel Air, Maryland 21014 o utilizzando il mio sito Internet all' indirizzo : www.out-of-body.com.

Vi invito a rispondere a una o a tutte le risposte con quanti più dettagli possibile. I vostri commenti e le vostre opinioni sono importanti per approfondire le conoscenze relative a questo argomento controverso,

Laddove lo riteniate utile, è possibile aggiungere ulteriori informazioni

COME USCIRE FUORI DAL CORPO

Nome

Indirizzo

Età

Indirizzo e-mail

Sesso M o F

Descrivete dettagliatamente la vostra esperienza fuori dal corpo: si trattava di un'esperienza spontanea o controllata?

1. Qual era il vostro stato mentale immediatamente prima dell'esperienza? Stavate dormendo, sognando, vi stavate rilassando, o altro? Se stavate dormendo, con esattezza, da quanto tempo dormivate prima che l'esperienza avesse inizio?

2. A quale età avete vissuto la vostra prima esperienza?

3. Come venivano elaborati i vostri pensieri rispetto allo stato di coscienza fisico normale?

4. Durante l'esperienza fuori dal corpo, come si presentava alla vostra percezione l'ambiente non fisico? Avevate la percezione dei vostri cinque sensi? Di quali sensi avete la percezione durante le esperienze fuori dal corpo? Durante l'esperienza fuori dal corpo, come percepivate la vista e gli altri sensi rispetto ai vostri sensi fisici?

5. Qual è la tecnica di induzione delle esperienze extracorporee che ha maggiore effetto su di voi?

6. Qual è stato l'impatto maggiore che queste esperienze hanno avuto su di voi?

7. Avete mai osservato il vostro corpo fisico quando eravate separati dal corpo? Descrivete nei dettagli i suoi colori, la densità, la luminescenza, l'aspetto, la dimensione, ecc? In che modo esso si differenziava dal vostro corpo fisico? Eravate vestiti?

8. Avete mai penetrato una parete o un oggetto fisico durante l'esperienza fuori dal corpo? Il vostro ambiente è cambiato durante o dopo il movimento?

1.

9. Avete mai comunicato con qualcuno? Descrivete il vostro mezzo di comunicazione? Era verbale o telepatico?

10. Descrivete l'ambiente non fisico osservato. La vostra realtà circostante è sempre simile al vostro ambiente fisico oppure vedete un ambiente diverso? Fornitene maggiori dettagli.

11. Avete mai alterato coscientemente l'ambiente vissuto? In che modi >

12. Vedete, sentite o percepite altri esseri durante l'esperienza extracorporea?

13. Avete mai vissuto una guarigione fisica o psicologica come conseguenza di un'esperienza fuori dal corpo? Si trattava di un'esperienza spontanea o controllata?

14. Avete mai consapevolmente alterato l'aspetto, la sostanza o la densità del vostro corpo?

15. Avete mai osservato i centri energetici non fisici (chakra) di voi stessi o di un'altra persona?

16. Siete mai stati in grado di spostare un oggetto fisico nel corso del la vostra esperienza extracorporea?

17. Avete mai avuto un tipo di contatto o esperienza sessuale nel corso della vostra esperienza extracorporea?

18. Avete mai incontrato un animale non fisico? Avete avuto la possibilità di comunicare con lui?

19 . Avete mai osservato un veicolo, una navicella o un'altra tecnologia non fisica?

20. Avete mai incontrato un bambino, un adolescente o una persona con più di sessant'anni? Descrivetene i dettagli.

21. In quale parte del corpo o chakra comincia il fenomeno vibratorio? Si tratta sempre della stessa oppure varia da esperienza a esperienza?

..22 Vi è mai capitato che una parte qualsiasi del vostro corpo sia cambiata quando avete posato i vostri occhi su di essa?

23. Avete mai incontrato un essere di aspetto non umanoide o alieno durante le vostre esperienze?

24.Prima della separazione dal corpo, quanto dura il fenomeno vibratorio (vibrazioni, suoni, paralisi ecc.)? Le vibrazioni e i suoni mutano o cessano dopo l'avvenuta separazione? I fenomeni sono sempre gli stessi o diversi?

25. Avete mai visto un tipo di collegamento o corda legata al vostro corpo? In quale parte o parti del corpo era collegata? Qual era la sua forma, diametro, colore o densità, ecc.?

26. In che modo l'assunzione di cibo o di liquido condiziona la vostra capacità di avere esperienze fuori dal corpo?

27. Avete mai sperimentato le cosiddette forme-pensiero? Che aspetto avevano?

28. Avete utilizzato tecnologie (macchine del suono e della luce, programmi di sincronizzazione della mente o musica, ecc.) come ausilio per dare inizio a un'esperienza fuori dal corpo?

29. Avete mai avuto la sensazione di essere attaccati da un essere non fisico? In che modo?

30. Avete mai vissuto un'esperienza della kundalini? Potete descriverla? Qual è il rapporto tra l'esperienza e lo stato vibratorio o un'esperienza extracorporea?

31. Avete mai ottenuto informazioni o chiarimenti di qualsiasi genere (vita passata, futuro, risoluzione di problemi, ecc.) durante la vostra esperienza? Quale mezzo di comunicazione è stato utilizzato?

32. Avete mai vissuto una profonda esperienza spirituale o esperienza del sé superiore nel corso delle vostre esperienze extracorporee? Potete descriverle? L'esperienza era spontanea o controllata?

33. Qual è l'ostacolo o il problema maggiore che dovete affrontare durante le vostre esperienze extracorporee? Se non ve ne sono, specificatelo.

34. Qual è il beneficio più significativo che avete tratto dalle vostre esperienze fuori dal corpo?

24.

Osservazioni e conoscenze derivate dall'esplorazione extracorporea

In Avventure fuori dal corpo ho presentato una ricerca sulle esperienze fuori dal corpo insieme a un elenco di domande relative alla nostra esperienza extracorporea. Le seguenti osservazioni sono il risultato di migliaia di risposte e informazioni tratte dalla ricerca pubblicata, ottenute dopo decine di anni di esplorazione interiore e raccolte da soggetti provenienti da ogni parte del mondo. Buona parte delle seguenti rilevazioni non sono nuove rivelazioni, bensì conferme di assiomi che devono ancora essere accettati da numerose culture moderne.

STRUTTURA DELL'UNIVERSO

L’universo è un flusso multidimensionale. L'intero universo è lo strato esterno relativamente piccolo dell'immenso universo invisibile. Questi universi interiori e invisibili di energia, quali le dimensioni astrali i mentali, si stanno espandendo. Questa espansione crea il movimento che viene osservato nella dimensione fisica esterna. Via via che la nostra esplorazione si addentra nelle regioni interiori, Ogni dimensione che sperimentiamo diviene progressivamente menodelusa e sempre più naturalmente sensibile al pensiero. Tutte le dimensioni esistono simultaneamente. Tuttavia, esse sono invisibili una all' altra perché ognuna di esse agisce a una velocità e densità

vibratoria distinta. Le diverse dimensioni possono essere considerate come proiezioni olografiche multiple che esistono a diverse frequenze.

Le dimensioni più dense quali la dimensione fisica e quella astrale sono concepite per essere campi di formazione per la coscienza in via di sviluppo.

Vi sono infinite realtà e cieli non fisici. Molti esistono come realtà di consenso create dai pensieri da un gran numero di esseri. Le aree inabitate spesso appaiono come vuoti nello spazio.

Il fenomeno del tunnel tanto spesso descritto durante le esperienze di premorte consente l'apertura della membrana energetica che separa le dimensioni fisiche e quelle astrali. L'ingresso delle dimensioni interiori o i punti di transizione possono apparirci in forme diverse, quali porte, finestre, scale, portali e rampe.

Le dimensioni fisiche e astrali sono concepite per essere campi di formazione densi per le anime.

Le espressioni massime di "cielo" esistono al di là di qualsiasi forma o pensiero.

L'universo è conscio.

Le energie creative della coscienza generano le diverse dimensioni. Ogni dimensione è un'espressione ed estensione della coscienza.

LA NATURA DELLA REALTÀ

L'anima è l'essenza o nucleo della coscienza. L'anima esiste al di là dei concetti di forma, aspetto e sostanza. Può essere descritta come una luce conscia che utilizza diverse forme energetiche come espressione, comunicazione, evoluzione ed esplorazione. Il corpo biologico e le forme più eteriche, quali la forma astrale e le forme energetiche del pensiero, sono utilizzate come veicoli di espressione attraverso l'universo multidimensionale. o alcuna forma o aspetto intrinseco. L'anima utilizza le forme biologiche temporanee come veicoli di espressioni nel mondo esterno denso della materia. Le forme umanoidi sono solo una delle infinite forme diverse utilizzate dalla coscienza come espressione , e per incrementare la sua evoluzione.

Siamo esseri multidimensionali, di gran lunga più complessi del corpo, della mente e dello spirito. Possediamo e agiamo utilizzando più corpi energetici. Ogni corpo energetico agisce come veicolo dell'anima nelle diverse dimensioni dell'universo. Ogni corpo energetico sottile funge da trasformatore fondamentale e canale della coscienza. L'energia ad alta frequenza dell'anima si riduce progressivamente passando attraverso i diversi corpi energetici rendendo possibile l'interazione dell'anima con il mondo denso esterno della materia.

L'anima crea numerose realtà dell'universo utilizzando più corpi energetici. L'anima ha la capacità intrinseca di mettere in funzione molteplici corpi energetici (fisici e non) contemporaneamente allo scopo di ampliare le nostre conoscenze e le nostre opportunità di evoluzione.

Il cervello non è né origine né sede della coscienza, ma essenzialmente un dispositivo di stoccaggio temporaneo dei dati che la coscienza implementa quando visita la materia.

Durante il sonno, ci muoviamo di parecchi centimetri fuori fase con il nostro corpo biologico. I fenomeni di risveglio subitaneo o la sensazione di sprofondamento sono causati dal rapido riorientamento dei due corpi energetici.

Siamo un microcosmo multidimensionale dell'universo. Quando prolunghiamo le nostre esperienze fuori dal corpo, perdiamo rapidamente la nostra forma esterna umanoide, ritornando al nostro vero sé: ovvero alla coscienza informe.

L'anima trasmette informazioni al cervello attraverso metodi, pensieri, visioni, ispirazione ed esperienze extracorporee.

Una percentuale relativamente modesta di energia dell'anima o della coscienza è focalizzata sulla conservazione e sul funzionamento del corpo fisico.

Ci stiamo trasformando in esseri multidimensionali completamente consapevoli capaci di consapevolezza, viaggi e conoscenze interdimensionali. Il concetto di ascensione deriva da questo processo.

La corda d'argento biblica è una connessione non fisica interattiva tra il corpo biologico e il corpo più denso o primo corpo energetico. Nei mammiferi di grandi dimensioni come gli esseri umani la corda ha un diametro di circa tre centimetri. La corda che collega i piccoli mammiferi quali i cani e i gatti è sottile come un filo. La corda è visibile solo quando si sperimenta il corpo non fisico più denso dell'anima.

Nel corso di un'avventura fuori dal corpo siamo in grado di comunicare con i nostri cari scomparsi, le nostre guide e possiamo vivere le nostre vite passate.

REINCARNAZIONE ED EVOLUZIONE

La reincarnazione è una realtà universale. È un metodo particolarmente efficace che l'anima utilizza per apprendere ed evolvere. L'uomo evolve mediante e attraverso l'esperienza personale. Il metodo più efficace per acquisire conoscenze è diventare un essere solo con la conoscenza e viverla. Diventiamo effettivamente ciò che desideriamo imparare. Entrando

nello stato umano, molte persone diventano dipendenti da drammi infiniti e dalle emozioni intense che sperimentano all'interno della materia. La continuità della reincarnazione è sostenuta dalle attrazioni e dalle dipendenze dalla materia e dall'emozione.

La reincarnazione è un metodo universale per evolvere. L'esplorazione extracorporea ha messo in evidenza l'esistenza di un tassello mancante di cui pochi si avvedono: durante il viaggio evolutivo, molti esseri non fanno ingresso nella dimensione fisica. Essi spostano la loro

coscienza dai livelli vibratori superiori dell'universo ai mondi sottili del pensiero e dell'emozione comunemente definiti astrali. Pur sperimentando alcune delle prove, dei drammi e delle emozioni della forma essi non penetrano nella densità della materia. Apparentemente molti esseri non fisici considerano il mondo fisico troppo estremo per entrarvi. Esso viene considerato come un intenso ologramma o gioco di realtà virtuale impossibile da interrompere a pròprio piacimento.

La densità della materia crea il terreno di formazione ideale per lo sviluppo della coscienza, offrendo un ambiente rallentato sensibile al pensiero nel quale le anime possono imparare e sviluppare le loro capacità creative.

L'anima seleziona il punto di entrata nella materia (la nostra madre) in base alle lezioni e alla conoscenza potenziale che desideriamo ottenere. Questo ingresso viene selezionato a seconda delle qualità in teriori specifiche (quali coraggio, altruismo, umiltà, amore) che l'ani ma programma di sperimentare e di sviluppare durante la sua visita temporanea nella materia.

Ogni ingresso nella materia è un'opportunità di crescita personale.

L'essere umano si incarna in culture, razze, periodi di tempo e sistemi planetari differenti per diversificare le proprie lezioni, esperienze e relativa saggezza.

L'anima entra nel feto in diversi momenti nel corso della gravidanza.

La dipendenza dai cinque sensi fisici e da credenze prese per scontate rappresenta un serio ostacolo all'evoluzione dell'umanità,

Gli stati di coscienza extracorporei, di premorte e trascendentali e il contatto alieno sono il risultato diretto dell'espansione, espressione ed evoluzione della coscienza.

L'amore incondizionato è l'espressione universale di Dio.

I primi profeti e fondatori delle grandi religioni odierne erano spesso esploratori astrali. I primi esploratori spirituali descrissero le loro esperienze non fisiche in base alle percezioni religiose e culturali personali della realtà.

Buona parte dei primi profeti biblici ci accompagna oggi in modi diversi e ci assiste durante l'evoluzione della coscienza.

Tutte le forme fisiche sono veicoli e strumenti di realtà. Tutte le manifestazioni della forma (fisica, emozionale e mentale) sono creazioni della coscienza nonché veicoli ed espressioni della realtà, non la realtà stessa.

EVOLUZIONE ED ESPLORAZIONE EXTRACORPOREA

Il segreto della nostra evoluzione personale risiede nella nostra capacità di riconoscere e di vivere totalmente la nostra natura multidimensionale e la nostra essenza spirituale.

L'esplorazione fuori dal corpo controllata dal soggetto è un metodo diretto ed efficace per sperimentare la nostra vera essenza spirituale nonché un metodo efficace per accelerare la nostra crescita ed evoluzione personale. Inoltre, ci consente di prepararci alla transizione verso la morte rimuovendo le nostre paure e ampliando la nostra esperienza.

Abbiamo le capacità di ottenere le risposte sulla nostra esistenza e di spezzare le catene che ci tengono legati alle credenze e alla materia, attraverso l'esperienza e l'esplorazione spirituale personale oltre i limiti fisici.

La chiave di volta per ottenere la libertà personale definitiva dalla materia e dalle manifestazioni fisiche è la capacità consapevole di sperimentare il nostro vero sé mentre siamo ancora immersi nella densità della materia.

La realtà che percepiamo quando ci troviamo fuori dal corpo dipende dallo stato vibratorio (densità) dell'osservatore.

LA TRANSIZIONE VERSO LA MORTE

La morte è una grande illusione. La morte è semplicemente la transizione della coscienza da una dimensione all'altra. Non moriamo, ma semplicemente abbandoniamo i resti di anima esterni.

Un gran numero di persone sul punto di morte, anziché ricercare "realtà superiori", accetta le dimensioni basate sulla forma, quale forma astrale, come propria dimora celeste.

CONTATTO NON FISICO E ALIENO

Nell'universo esistono infinite forme di vita intelligente, sia fisica sia non fisica. La forma umanoide non è che una delle infinite espressioni della coscienza. Una percentuale significativa di contatti alieni e fenomeni di rapimento riferiti rappresenta in realtà esperienze extracorporee mal interpretate e contatti con esseri non fisici.

Una specie particolarmente avanzata può viaggiare ed esplorare all'interno delle diverse dimensioni. Le navicelle spaziali fisiche sono relativamente primitive e non necessarie per una specie che sia davvero evoluta.

Tutte le forme di vita fisica e non fisica sono espressioni dell'anima.

EVOLUZIONE E GRUPPI DI ANIME

Gli esseri umani evolvono attraverso l'interazione di gruppi di anime, ovvero un gruppo definito di anime che interagiscono le une con le altre via via che crescono ed evolvono. Nel corso delle esperienze extracorporee spesso incontriamo membri del nostro specifico gruppo. I gruppi di anime variano in dimensione gli uni dagli altri: dai racconti risulta che essi sono, in genere, formati da sette a trenta elementiFanno parte di questi gruppi i nostri genitori, figli e fratelli. L'evoluzione è il processo interno della coscienza, completamente aperta e protesa verso la natura e le capacità creative multidimensionali. La vera evoluzione consiste nel processo di risveglio spirituale della coscienza.

Il principio di karma o di causa ed effetto è uno strumento di apprendimento efficace per l'anima. L'evoluzione viene migliorata mediante le lezioni che noi stessi creiamo.

Siamo noi a creare la nostra realtà dirigendo e focalizzando i nostri pensieri. Siamo i creatori, registi e attori delle nostre vite. Una delle prime lezioni che impariamo all'interno della dimensione fisica consiste nella nostra capacità creativa personale e nella nostra responsabilità.

La creazione è un processo attualmente in corso.

Ringraziamenti

:

Desidero ringraziare tutte quelle persone creative e di talento che hanno contribuito alla redazione di questo libro. Ad esse rivolgo un sentito ringraziamento per i contributi, le idee, le esperienze e i chiarimenti condivisi. Anche se in questa sede non nominerò tutti, riconosco l'enorme validità del loro impegno.

Desidero ringraziare Tom Carey, il curatore del mio sito nonché amico, per la pazienza e la creatività grazie alle quali siamo riusciti a realizzare un lavoro innovativo e significativo. Grazie al suo studio, Mach 1 Audio, le nostre idee per i progetti video e audio hanno creato una linea di prodotti della quale entrambi possiamo andare fieri.

Ringrazio inoltre Marie Carlson per l'apprezzato talento artistico che ha consentito di raggiungere nuovi traguardi nella grafica editoriale. Di grande rilievo lo straordinario lavoro grafico effettuato per il corso sulle esplorazioni nella vita passata e per il CD musicale sulle esperienze extracorporee. La grafica di questo libro si deve in gran parte a un artista raffinato, Justin Morrow, che ringrazio per il tempo che vi ha dedicato e per il talento.

Ringrazio, inoltre, Art Roffey e Gail Danto per il supporto offertomi durante i seminari e per le conoscenze sullo sciamanesimo e sulla cultura peruviana che hanno condiviso con me, ma soprattutto per l'amicizia di cui sono onorato.

Per il lavoro svolto durante gli arrangiamenti delle mie apparizioni radiofoniche e personali, ringrazio Ken Elliott per l'assistenza professionale e per l'amicizia che mi ha consentito di approfondire le mie conoscenze sul viaggio extracorporeo. L'aiuto da lui offerto nei seminari e programmi radiofonici è inestimabile.

Ringrazio Brian Paulson, eccezionale musicista di talento, del quale ospito con orgoglio nei miei programmi audio alcune creazioni musicali.

Come sempre, ringrazio Nat Sobel, il mio agente, per la caparbietà nel credere nel mio lavoro e David Hennessy, il mio redattore, per la pazienza e la comprensione che si sono rivelate assolutamente preziose.

Un ringraziamento speciale va a tutti gli sponsor dei miei seminari e delle conferenze, tra i quali Learning Annex, Marion Institute, UFO Congress, Inner Voyage, Great Lakes Retreat, Journeys Beyond, Bob Provatoli e Brian e Tina Myers.

La mia stima va a Art Bell, Mike Siegel e Whitney Streiber, conduttori di Coast to Coast Radio e anche a Jeff Rense, conduttore di Sightings, il cui lavoro, associato a quello di altri conduttori radiofonici, ha permesso a queste informazioni di raggiungere gli ascoltatori di tutto il mondo.

Ma soprattutto sono enormemente grato a coloro che hanno risposto alla mia ricerca sulle esperienze extracorporee, che hanno partecipato alle mie attività sul sito Internet e risposto ai programmi radiofonici, che hanno inoltre preso parte ai miei seminari e, in qualsiasi altro

modo, hanno condiviso le loro esperienze. A loro va il mio grande ringraziamento per l'enorme beneficio che tutte le persone del mondo trarranno dalle informazioni da esse fornite.

Per ulteriori informazioni sui seminari, sulle conferenze e sui prodotti radiofonici dell'autore, potete scrivere a:

William Buhlman P.O. Box 515 Bel Air, Maryland 21014, USA Oppure visitare il suo sito Web: www.out-of-body.com

Permessi

Ringrazio per la gentile concessione a pubblicare brani, disegni e diagrammi tratti da:

Abductions di John E. Mack; © 1995 Ballantine Books, New York. A Bridge Across Forever di Richard Bach; © 1977 by Richard Bach, William Morrow, New York (ed. it. Un ponte sull'eternità, BUR Rizzoli, 1984). A farewell to Arms di Ernest Hemingway; © 1929 by Ernest Hemingway, Simon & Schuster, New York (ed.it. Addio alle armi, Mondadori, 1956). The light Beyond di Raymond Moody; © 1989 by Raymond Moody, Bantam Doubleday Dell, New York. Mindsight di Kenneth Ring; © 1999 by Kenneth Ring, William James Center for Consciousness Studies at the Institute for Transpersonal Psychology; The Out-of-Body Experience Phenomenology, di Stuart Twemlow; © 1980 by Stuart Twemlow, Glen O. Gabbard and Fowler C. Jones, American Psychiatric Association, San Francisco. The spirit ofSt.Louis di Charles A.Lindbergh; © 1953 by Charles A.Lindbergh, Charles Scribner & Sons. Theories of the Chakras di Hiroshi Motoyama; © 1989 by Hiroshi Motoyama, Theosophical Publishing, Pasadena. The Tibetan Book of the Dead di Evans-Wentz, W. Y; © 1936 by Oxford University Press, London. True Christian Religion di Emanuel Swedenborg; © by Emanuel Swedenborg, Swedenbord Foundation, West Chester.

Glossario

Abitanti non fisici: qualunque essere vivente che esiste nelle dimensioni non fisiche e non possiede un corpo fisico.

Affermazioni: ripetute dichiarazioni positive che vengono pronunciate, pensate o scritte, usando il tempo presente (per esempio: "Io mi trovo adesso fuori dal corpo").

Ambiente energetico: termine generico usato per descrivere una specifica area non fisica all'interno di una dimensione (ne possono esistere infiniti dentro una stessa dimensione).

Ambienti di consenso: zone dell'universo create e sostenute dalla coscienza collettiva di un vasto numero di abitanti non fisici, che oppongono resistenza all'energia-pensiero individuale.

Ambienti di energia naturale: zone di energia priva di forma al momento non influenzate dal pensiero. Vengono facilmente manipolati dall'energia-pensiero conscia e inconscia.

Ambienti di non consenso: zone non fisiche dell'universo che appaiono formate e sviluppate, ma per il momento non sono sostenute e supportate dall'energia consapevole. Reagiscono con prontezza al pensiero individuale focalizzato.

Anima: pura coscienza che esiste indipendentemente da tutti i corpi energetici e le forme; è la pura essenza di ogni forma di vita. L'anima esiste al di là della forma e della sostanza così come noi le conosciamo, ma per esprimersi nelle regioni più dense (dimensioni) dell'universo ricorre alle forme di energia. Il nostro organismo fisico è uno dei corpi energetici temporanei usati dall'anima per sperimentare, esplorare e percepire all' interno di questa dimensione esterna dell'universo.

Apparizioni: abitanti non fisici che hanno abbassato la frequenza personale dei loro corpi energetici e sono momentaneamente visibili all'interno del mondo fisico.

Aura: il campo energetico emanato da tutte le forme di vita.

Bardo: espressione tibetana che designa il corpo spirituale più denso dell'uomo. Oggi comunemente chiamato corpo astrale o eterico.

Buchi neri: condotti energetici interattivi tra la dimensione fisica e quella non fisica.

Catalessi: incapacità di muovere il corpo fisico durante stati di coscienza di profonda meditazione, di trance e durante il sonno. Fenomeno che si verifica a volte durante la separazione da tale corpo o al momento del rientro. Condizione temporanea originata dalla mancanza di sintonia tra il nostro organismo energetico e quello fisico. Le normali percezioni tornano poi nel giro di un minuto.

Chakra: centri di energia localizzati nel corpo più denso o primo corpo non fisico. I chakra fungono da canali interiori e cancelli regolabili che consentono all'energia interiore sottile di

passare dalla vibrazione superiore dell'anima ai corpi di energia più densa. Si stima che vi siano sette chakra principali e più di un centinaia di chakra secondari o minori.

Coscienza doppia: coscienza e consapevolezza che si sperimenta simultaneamente all'interno di due corpi energetici diversi.

Conversione dal sogno: l'atto di trasformare qualsiasi stato onirico in un'esperienza fuori dal corpo completamente consapevole.

Cordone d'argento: termine biblico tradizionale che indica la connessione non fisica tra il primo corpo energetico e il veicolo biologico. È una sorta di cordone ombelicale energetico capace di estendersi per immense distanze. Il suo aspetto non è quello di una corda, bensì di un sottile filamento che congiunge il corpo biologico con il suo corrispettivo non fisico più denso.

Corpo astrale: veicolo sottile della coscienza o corpo energetico sperimentato sul piano astrale. Viene chiamato anche corpo luminoso, corpo emotivo, corpo stellare o corpo di luce.

Corpo energetico: termine generico che indica la forma non fisica o spirituale che sperimentiamo quando ci troviamo fuori dal corpo. Permette alla coscienza (anima) di agire all'interno delle varie frequenze non fisiche dell'universo.

Coscienza collettiva: archivi eterici del pensiero umano nelle sue manifestazioni nel corso della storia. Questa ampissima banca dati è localizzata nelle dimensioni sottili al di là del piano astrale ed è accessibile grazie a meditazioni profonde e a viaggi consapevoli extracorporei.

Dimensioni energetiche: sistemi di energia stabili e ben distinti, o frequenze dell'universo; universi separati di energia che esistono a precise velocità di frequenza. Sono separate da frequenze vibratorie uniche e individuali. Per esempio, l'universo fisico è una singola dimensione energetica.

Distorsione temporale: poiché il tempo lineare come noi lo percepiamo non esiste oltre la dimensione fisica, durante esperienze extracorporee, stati alterati ed esperienze di rapimento si riscontrano spesso distorsioni temporali o un rallentamento del tempo.

Esperienza del tunnel: apertura temporanea di una membrana energetica; si verifica spesso durante le esperienze di premorte.

Esperienza di premorte: esperienza riferita da milioni di persone dichiarate clinicamente morte e poi resuscitate, che sperimentano spesso la separazione dal corpo fisico, il movimento attraverso un tunnel che porta a una luce brillante e a un nuovo ambiente.

Esperienza fuori dal corpo (OBE): la separazione della coscienza dal suo veicolo biologico temporaneo. Viene chiamata anche proiezione astrale, eterica o mentale.

Esperienze a grappolo: esperienze extracorporee multiple che si verificano in serie. Vengono riferite da chi soffre per qualche grave malattia, e si presentano anche quando la morte fisica è vicina.

Fase REM: il movimento rapido degli occhi che si verifica durante la fase onirica.

Flusso di coscienza: il raggio d'azione della coscienza dalla fonte spirituale di tutte le forme di vita ed energia attraverso tutto l'universo multidimensionale.

Forme di pensiero: energia non fisica formata dal pensiero. Queste forme assumono qualunque aspetto e reagiscono spesso all'energia-pensiero focalizzata. Spesso appaiono a coloro che si trovano fuori dal corpo come nuvole naturali con diversi gradi di densità e struttura.

Forme di vita fisica: veicoli cellulari temporanei (vita biologica) usati dalla coscienza (anima) per potersi esprimere all'interno delle dimensioni esteriori dense dell'universo. I veicoli fisici sono necessari per poter sperimentare, esplorare e interagire con la dimensione fisica, così come quelli non fisici servono per sperimentare ed esplorare nelle dimensioni non fisiche.

Gruppo di anime: ogni anima fa parte di un gruppo evolutivo, gruppo che ha scelto di apprendere e di crescere attraverso numerosi incarnazioni differenti. L'uomo evolve fondamentalmente insieme a un gruppo di amici spirituali prestabilito anziché con perfetti sconosciuti.

Guide spirituali: termine generico utilizzato per designare gli esseri non fisici che offrono assistenza o guida ai viaggiatori spirituali. Le diverse guide si differenziano l'una dall'altra per l'ampia gamma di conoscenze, competenze e capacità spirituali. Molte di loro sono esperte in settori specifici dell'educazione ed evoluzione dell'anima.

Interferenze dell'aura: l'ostacolo provocato nel campo energetico da due o più persone prossime l'una all'altra. In genere viene sperimentato durante il sonno o la meditazione.

Kundalini: canale o flusso di energia invisibile che dal primo chakra fluisce lungo il centro della spina dorsale fino ad arrivare al chakra della corona.

Mantra (dal sanscrito: "inno di lode"): canto personale o frase utilizzata per concentrare la propria mente e indurre uno stato di coscienza meditativo o alterato.

Membrana di energia: punto di convergenza di due diversi sistemi energetici (frequenze di energia); confine o barriera energetica che separa due dimensioni o sistemi energetici.

Paure notturne: intensa ondata di paura sperimentata durante il sonno come risultato diretto di fenomeni legati allo stato vibratorio quali catalessi, flussi di energia, suoni intensi, voci, ecc. Gli effetti energetici interiori dello stato vibratorio che si sperimentano durante il sonno sono spesso improvvisi, scioccanti e inspiegati dalla moderna scienza. Questo fenomeno energetico è il risultato diretto di un' apertura rapida ed estesa di uno o più

chakra durante il sonno, il cui flusso intenso di energia interiore produce le strane e terrificanti sensazioni e i suoni che danno luogo alle paure notturne.

Piano astrale: la dimensione energetica principale più vicina al corpo fisico per densità e velocità vibratoria. Questa dimensione è un parallelo eterico della materia ed è formata da realtà e ambienti infiniti.

Primo corpo energetico: la forma non fisica o spirituale spesso sperimentata mentre ci si trova fuori dal corpo. Sebbene invisibile all'attuale tecnologia, è vicino per densità e frequenza al corpo fisico. Nella letteratura metafisica tradizionale viene spesso chiamato corpo astrale o eterico.

Radiazione umana: sensazione distinta di energia emanata da un essere umano non fisico quando si trova fuori dal corpo.

Radiazioni non umane: emanazioni energetiche uniche e particolari emanate da esseri non fisici che non hanno mai vissuto l'esperienza fisica umana.

Regressione alla vita passata: processo che consente di ottenere informazioni, impressioni o visioni legate alle incarnazioni precedenti. Può verificarsi spontaneamente durante stati di coscienza fuori dal corpo, di trance o meditativi.

Reincarnazione: evoluzione dell'anima attraverso l'uso di più nascite nella dimensione fisica. Evoluzione continua della coscienza attraverso l'esperienza personale.

Risveglio onirico: l'atto di diventare completamente consapevoli e consci durante lo stato onirico. Viene anche chiamato lucidità onirica o consapevolezza onirica.

Sciamano: (termine antico tunguso che significa "tra i mondi"): tradizionalmente un uomo o una donna che fungeva da intermediario o canale tra il mondo fisico e le dimensioni invisibili per una tribù. Lo sciamano svolgeva il compito di guaritore, sacerdote o capo spirituale e metteva in comunicazione i morti con i vivi. Gran parte del suo lavoro veniva svolto in uno stato di coscienza alterato.

Sé superiore: termine ampio che designa la nostra natura, essenza o mente spirituale superiore. Molti utilizzano questo termine per indicare l'anima o un collegamento diretto all'anima.

Secondo corpo energetico: una seconda forma di energia, meno densa del primo corpo energetico, che esiste a una frequenza più alta (elevata) rispetto al primo corpo non fisico. La sua frequenza interiore corrisponde alla seconda dimensione di energia interiore.

Sogno lucido: sogno in cui è presente una certa dose di consapevolezza.

Stato alfa: stato cerebrale associato alla meditazione, al sogno ad occhi aperti e al sonno leggero. (Si veda anche Stato beta, Stato delta & Stato theta).

Stato beta: stato cerebrale associato alla coscienza durante la veglia normale.

Stato delta: stato cerebrale associato al sonno profondo e all'incoscienza. Stato theta: stato cerebrale associato alla meditazione e al sonno profondo.

Stato ipnagogico: sottile stato di coscienza sperimentato tra lo stato di veglia e il sonno. Ogni volta che andiamo a dormire passiamo attraverso questa fase creativa durante la quale la mente è particolarmente vivida.

Stato vibratorio: vibrazioni e rumori interiori riportati durante le fasi preliminari di un'esperienza extracorporea: in genere si tratta di ronzii e mormorii accompagnati da tremori, formicolii e catalessi.

Transizione consapevole: l'atto spirituale di morire in modo del tutto consapevole e sotto il controllo del soggetto. Quando si avvicina la transizione verso la morte, si concentra e si indirizza completamente la propria attenzione sull'atto di sperimentare la propria vera essenza spirituale, facendo uso di affermazioni efficaci o mantra e concentrandosi a fondo sulla propria intenzione spirituale.

Trasferimento del pensiero: metodo di comunicazione universale usato nelle dimensioni non fisiche, sperimentato in genere come il riconoscimento interiore di una progressione di immagini molto vivide che appaiono nella mente. Queste scene convogliano sia emozioni sia pensieri.

Universo (dimensionale) fisico: l'universo visibile, strato esteriore denso di quello multidimensionale. La dimensione fisica costituisce una piccola parte dell'intero universo (meno dell' 1%).

Universo multidimensionale: l'intero universo, visibile e invisibile; flusso di energia che consiste in un numero sconosciuto di frequenze o livelli di energia. Quando esploriamo all'interno, allontanandoci dalla materia, le dimensioni energetiche non fisiche interiori diventano sempre meno dense e aumentano la reattività nei confronti del pensiero. Universo fisico visibile è lo strato denso molecolare esterno dell'intero universo.

Velocità vibratoria: frequenza vibratoria unica e relativa densità generata da tutte le esistenze e forme di vita. L'universo è formato da un ampio spettro di frequenze vibratorie (dalla vibrazione estremamente sottile e invisibile dell'anima alle semplici vibrazioni della materia).

Visualizzazione: processo di creazione di immagini mentali per un determinato scopo. Questo processo mentale influenza e modella le energie sottili delle dimensioni interiori. Le forme-pensiero che esistono intorno a una persona sono spesso il risultato delle sue visualizzazioni consce e inconsce.

Visualizzazione remota: pratica che consiste nell'ampliamento della coscienza oltre il corpo fisico e nell'osservazione di un punto o evento fisico distante.

Indice analitico

./V

Abbandonare/lasciare il corpo; 72;

93; 166 sensazione di venire toccati

e tirati, paura di; 254-256 Aborigeni australiani; 139 Addio alle Armi (Hemingway); 66 Affermazioni; 706; 157-159; 241-

242 Alce nera; 139 Amore:

percezioni dell'; 81; 86; 98; 148;

160; 177 superare la paura grazie all'; 270; 277 Angeli; 26-27; 56-57; 61; 94-95

esperienze premorte; 164-165 Anima: 132; 159; 163-164

cammino verso V; 184-187; 281-282

come coscienza pura; 197-198 destinazione definitiva; 151-153 esplorare le dimensioni dell'; 95-97

evoluzione; 169-170; 175; 279-280

evoluzione degli animali; 35-36; rafforzamento dell'; 159 viaggi; 79-81

Si veda anche Sviluppo spirituale ed esperienze extracorporee

Animali;

anima degli; 33-34

capaci di vedere le persone durante un'esperienza extracorporea; 22-23

corda d'argento e; 34-35

esperienze extracorporee degli; 34

evoluzione degli; 35-36

incontro con; 33-34 Antichi Britanni; 138 Astrale:

corpi, diverse descrizioni culturali;

138; 150-151 origine della parola; 119 piano; 28-30;96-97; 152-153

156; 167; 197; 261; 269 proiezione; 167 Attachi di panico; 8; 42; 266-267 Avventure fuori dal corpo (Buhlman);

219; 225; 234; 239; 267;

281; 285; 295

Bach, Richard e Leslie; 22; 141 Bambini:

amici invisibili e persone care; 41 calo di esperienze extracorporee

nell'adolescenza; 8 diverse percezioni di movimento; 48-50

doppia coscienza; 58-59

effetti sulla percezione visiva; 43-44

esperienza extracorporea durante il sonno; 7-9

fluttuare; 44-46

genitori e bambini; 53-54

in evoluzione; 40

incontro con piccoli animali; 33-34

incubi o paure notturne; 20; 40; 59

indurre un'esperienza fuori dal corpo; 51-52

insegnare ai bambini a vincere la paura; 59-60

manifestazione del corda d'argento; 57-59

oscillare; 208

paura; 40; 42-48; 59-60

percepire la presenza di un essere non fisico; 56-57

prima esperienza extracorporea degli; 8

sensazione di rinascere; 50-51

sensazioni elettriche; 29; 47-48; 72; 82; 113; 116-118; 121; 125; 190; 236-237; 252-253

sfera di consapevolezza; 32

stato vibratorio; 42-43

sogni; 40-41; 53-54

tecnica della coperta dorata; 53; 56; 60-61

volare; 46-47 Bohm, David; 103 Bourguignon, Erika; 138 Browning, Elisabeth Barrett; 173 Budda; 80; 133; 182; 195 Buhlman, William; 181; 187; 199; 249

c

Centro studi di psicologia e cambiamento sociale; 116

Chakra; 178-179;

tecniche di attivazione; 243-244 Chopin, Frederic; 173 Comunicazioni telepatiche; 120-121 Conoscenza diretta; 176 Contatti extraterrestri e rapimenti; 8; 113-128 altri fenomeni; 123-125 analogie tra rapimenti alieni e esperienze extracorporee; 115-116 apparizione di una luce inspiegata; 118-119 comunicazioni telepatiche; 120-121

idea distorta del tempo o sensazione che il tempo sia passato senza rendersene conto; 122

idea che non si sta sognando o immaginando; 122

obiettivo dell'incremento dei fenomeni di contatto; 126-128

paralisi temporanea; 118

passare attraverso oggetti fisici; 121

senso di presenza di uno o più esseri; 119-120; 123-124 uno strano mormorio; 116-117 vedere la propria casa o la terra

stessa sparire; 122 viaggio multidimensionale; 115 vibrazioni o scosse elettriche intense nel corpo; 117-118 Corda d'Argento; 34-35; 57-58 Corinti; 133; 180 Corpo Bardo; 150-151; 172; 178 Coscienza doppia; 58-59 Coscienza; 58-59

come frontiera; 115

Lindbergh a proposito della; 76-77 preparazione ideale perla transizione spirituale; 160-164 purezza; Si veda anche anima; obbiettivo dell'incremento dei fenomeni di contatto; 126-128 separazione della, dal corpo; 76-77 spostamenti di coscienza; 86-88 tecnica per ottene il

corpo di consapevolezza ideale; 108- 111 viaggio della; 159; 184-186 Credo dei Mormoni; 141 Crichton, Michael; 141 Crookall, Robert; 141

Devcrcaux Paul; 113 Dio

connessione a; 232

creatività; 112

esplorare; 141-143

focalizzarsi su; 100

mistici e; 134-135

realizzazione di, durante le esperienze extracorporee; 79-82; 84-85; 93; 187-188

unione con; 183 Dipendenza dalla materia e dalle emozioni; 196-197

rompere la; 197-198 Direzione: Omega (Ring); 79

E

Eckankar; 140 Edison, Thomas A.; 173 Egizi, antichi; 35 Ka; 132

Libro dei Morti; 151 Papiri di Ani; 148-149 Energia Prana; 218 Energia; 98

chakra ed esperienza extracorporea; 178-180 corpo (corpo Bardo); 150-151;

172; 178 esperienze di vita passate; 90-91 meccanica energetica di base;

106-107 membrane; 92-93 pensiero e; 105

principi energetici fondamentali; 106

strati di energia e di colori; 85-86 vasca o oceano di; 98; 267-268 Espansione delle conoscenze ed esperienze extracorporee; 82-83 Esperienze del sé superiore; 95-97;

tecniche; 97; 187-188; 271-272 Esperienze della kundalini; 187-188 Esperienze di premorte; 68; 94; 105;

110; 147; 148 Esperienze extracorporali causate da

forze "G-lock"; 66-67 Esperienze extracorporali scatenate

dalla paura; 71-72 Esperienze extracorporali come eventi naturali; 61-62 contatti con esseri spirituali (o angeli); 26-27; 56-57 diverse descrizioni culturali e; 138 dirigere e controllare; 97-98. esperienze di dimensioni superiori; 32-33; 95-97; 262 esperienze indotte dalla guerra; 63-67

esperienze sessuali; 27-28 guida offerta da; 13; 24-25; 27 guarigione e; 16; 98-101 incontro con gli animali; 33-36 incontri consapevoli con persone

care scomparse; 13-17 incontri controllati con persone

care scomparse; 17-19; 36-38 incontri controllati con persone fisiche (viventi); 22-23 indotte da un trauma; 67-77 interazioni con sfere di luce intelligente; 25; 54-55 involontarie, motivo/ragione delle; 268-269

legate allo stato vibratorio; 30-32; si veda anche Stato vibratorio.

sonno e incontri spontanei con persone care scomparse; 17-21

storia di; 131-145

vantaggi e benefici; 104-106; 162

Si veda anche Bambini; Esperienze extracorporee indotte dalla guerra; Tecniche; traumatiche, argomenti specifici Esperienze extracorporee indotte da;

esperienze scioccanti e; 91

esperienze traumatiche; 67-78

grave depressione; 73-74

guerra; 63-67;

indotte dal dolore; 68-70

malattia; 74-75

nascita; 50-51

prigionia; 67

stress e insonnia; 76-77

stress psicologico e paura; 64; 71-72

trauma; 66-67 Esperienze nelle dimensioni superiori; 32-33

Esperienze postmorte; 8 Esperienze spirituali:

cammino verso l'anima; 184-

187; 281-282 chakra e; 178-180 dipendenza dalla materia e dalle

emozioni; 196-197 elementi comuni delle, autentiche; 177 spezzare la dipendenza dalle forme; 197-198 Esperienze trasformative; 79-101 Esperienze visive delle esperienze extracorporee; buio; 257-258

effetti sulla percezione; 43-44 luce o luci; 16; 19; 20-21 ; 25-26; 27; 37; 51-55; 61; 68; 75; 81-86; 98; 100; 115; 118-120 mare" di luce; 26; 177 miglioramento; 258-259 nuvolosità o nebbia; 88; 92; 167 scarsa visione; 258-259 strati di colore o arcobaleno; 85-86

F

Fairbanks, Douglas; 173 Fantasmi,

fenomeni legati ai; 168-169; paura e; 254-256. Si veda anche Spiriti Fluttuare e assenza di gravità durante un'esperienza extracorporea; 22-23; 39; 44-46; 52; 69-70; 74-75; 84; 86; 91-92; 96; 98; 110; 118; 123; 160; 191; 205-208; 210; 214; 219; 234; 236; 242; 256-257; 260

Fox, Oliver; 141

Fusione di un'unica mente spirituale; 32

G

Harner, Michael; 140 Hemingway, Ernest; 66 Hitler, Adolph; 228 Huxley, Aldous; 141

Gabbard, Glen; 119; 122; 134; 301 Gesù; 80; 134-135; 142; 170; 220 Giovanni, Vangelo di; 131; 134-136; 143; 182

Goethe, Johann Wolfgang von; 141; 173

Grof, Stanislav; 218 Guarigione spirituale; 98-99

tecniche; 99-100 Guarigione. Si veda Guarigione spirituale

Guida o maestro spirituali:24-25; 80; 119; 149; 170; 274 alieni, apparizioni in veste di;

119-120 angeli in veste di; 26-27; chiedere una; 274-275 Guida spirituale in punto di morte; 156-159

Guide:

angeli e; 26-27;

chiedere; 270-271; 274-275

guide o maestri spirituali; 24-25;

119-120; 270-271 in punto di morte; 156-159 mani benevole invisibili; 24 offerte da spiriti passati; 18-19; 21 presenze invisibili e; 23 tipi di; 24-25; 26-27

ti

Hafiz; 136

Idea distorta del tempo o sensazione che il tempo sia passato senza rendersene conto; 122

Illuminazione ed esperienze extracorporee; 80-81. Si veda anche Sviluppo spirituale

Immortalità; 13; 38; 85; 87; 261; 287

Incapacità, superare le, grazie all'esperienza extracorporea; 104-106

Incontri consapevoli con persone care scomparse; 14-16 Incontri controllati con persone care scomparse; 17-19 tecnica per indurre incontri spirituali; 36-38 verificare l'identità personale; 36-37

Incontri controllati con persone care viventi; 22-23 grandi distanze; 23 Richard e Lesile Bach; 22 Incontri spontanei con persone care scomparse; 19-21; 85 bambini; 41-42 paura e; 254-255 Incubi o terrori notturni; 20; 40; 42;

53; 59; 266-267 Indiani d'America; 139

Si veda anche Sciamani Indurre un'esperienza fuori dal corpo; 57-52

benefici; 104-106 Si veda anche Tecniche Innovazioni tecnologiche; 230-234 induzione di sogno lucido; 232-233

macchine mentali; 230; 232 realtà virtuale; 234-236

International Journal of Parapsychology; 133

Ipnosi; 238-240

J

Jones, Fowler; 119; 122; 214 Journal of Discourses (Kimball); 141

L

Lawrence, D. H.; 141

Libertà spirituale; 160-161

Life at Death (N.d.T: La vita dopo la

morte) (Ring); 110 Light Beyond, The (Moody); 64; 163 Lindberg, Charles; 76 London, Jack; 67-68; 141 Luce:

andare verso la; 20; 167; 173; 262 apparizione inspiegata di; 118-119 astrale; 115 guarigione; 100-101 Si veda anche Sfere di luce intelligente; Percezioni visive Luigi XVII; 173

M

Mack, John E.; 116; 123 Maometto; 135-136; 141-142; 170; 182

Maslow, Abraham; 131 Meditazione; 176;

controllo del respiro; 218-219 ed esperienze extracorporee; 80-81 pratiche per indurre esperienze

extracorporee; 213-218 salmodiare e mantra; 217 stato vibrazionale e; 242-243; 247 Metodi per dare inizio alle avventure extracorporec. Si veda anche Tecniche Mindsight (N.d.T: Visioni interiori)

(Ring & Cooper); 110 Monroe, Robert; 48; 141 Moody, Raymond; 64; 163 Morse, Melvin; 7; 269 Morte:

andare verso la luce; 167; 261 assistere l'anima durante un'esperienza extracorporea; 166 assumersi la responsabilità della propria evoluzione spirituale; 169

aumento di esperienze extracorporee in procinto di; 94-95 citazioni di persone famose; 173 comunicazioni da parte di persone

care scomparse; 15; 21 concetto di morte cambiato; 14 contatto con persone care scomparse; 14-21 dipendenza dopo la; 196-197 esperienze extracorporee e il processo naturale dell'anima; 163-164 fantasmi; 168 giudizio finale; 162-163 guida durante la transizione della coscienza; 154-155

il corpo intermedio l(Bardo); 150-151

importanza di essere spiritualmente propositivi; 153

incontri consapevoli con persone care scomparse; 14-17

incontri controllati con persone care scomparse; 17-19

incontri spontanei con persone care scomparse; 19-21

incontro con persone care scomparse; 151-153

intraprendere azioni spirituali; 169-170

la tipica transizione; 152-153

Libro Tibetano dei Morti; 149-150

nuova filosofia; 171-173

nuova visione della; 147-174

partecipare alla cerazione della propria nuova realtà spirituale; 165-166

pensieri suicidi ed esperienze extracorporee; 73; 86

potere del perdono; 162-163

potere dell'azione spirituale; 173-174

prepararsi a fornire assistenza; 155-156

preparazione ideale per la transizione spirituale; 160-161

prospettive spirituali antiche; 148-149

prossimità al mondo fisico per diversi giorni dopo la; 15

rafforzamento individuale dell'anima; 159; 275-276

risveglio spirituale; 147-148

tecnica per indurre incontri spirituali; 36-38

testimonianze; 13-21 transizione rapida; 168-169 usare la tecnica del sé superiore;

159-160 vantaggi degli esploratori astrali;

162

vecchio concetto di; 14 visioni sul letto di morte; 164-165 Motoyama, Hiroshi; 195
Movimento;

camminare attraverso porte o

muri; 121 paura del; 254-256 percezioni diverse del; 48-50; 55; 89; 113; 180; 191; 202-203; 209 Si veda anche Fluttuare; Volare Muldoo, Sylvan; 141

N

Natural Death Handbook (N.d.T.

Manuale per una morte naturale); 147

Norvegesi; 138

P

Pace, sensazione di; 18; 20; 86; 155 Padre Pio; 139

Paradiso, visioni del, o vita dopo la morte; 19-21; 41-42; 91-92; 151; 165-166

Paralisi; 8; 19; 27; 42; 116; 118; 124; 190; 192; 193; 250-251; 252; 253; 257; 266

Paura durante l'esperienza extracorporea; 26; 27; 31; 40-48; 247-268

attacchi di panico e paure notturne; 266-267 blocco della crescita spirituale; 270 capacità percettive; 257-262 eccessi emotivi; 265-266 fluttare ed altri movimenti; 256-257

insegnare ai bambini a vincere la; 59-60

manifestazione della; 277

nei bambini; 40; 42-43; 45; 48; 51-52; 56-57; 59-60

paralisi; 250-251

percentuale di persone aderenti alla ricerca e; 123-124

percepire la presenza di una minaccia; 262-263

reagire alle manifestazioni di paura; 275; 277-278

sensazione di venire toccati e tirati; 254-256

sprofondare; 256

suoni insoliti e; 252-253

superare la, aumentando la propria velocità vibratoria; 269

superare la, come osservatore obiettivo; 267-268

superare la, di entità non fisiche; 263-265

vibrazioni e; 251; 253-254

Si veda anche Incubi e paure notturne; attacchi di panico Percezione a 360 gradi; 93; 96; 105; 120

Persiani, Sufi; 136 Piante medicinali; 223-225 Platone; 132

Porte ed ingressi (portali); 55; 62; 82; 87; 166-167; 261-262

Presenza di esseri; 24; 60-61; 79; 81; 84; 85; 114; 115; 119; 120; 121; 124; 125; 137; 140; 164

Prigionia ed esperienze extracorporee; 86-88 Protezione spirituale; 269-275 assiomi relativi alla protezione

spirituale; 270 richiedere assistenza; 274-275 tecnica del dispositivo luminoso; 273

tecnica del globo protettivo; 271 tecnica del livello energetico superiore; 272 tecnica dell'armatura spirituale; 271

tecnica della luce esplosiva; 274

R

Rafforzamento del proprio potere personale e attribuzione di valore da parte delle esperienze extracorporee; 9; 14; 22; 112-113

Ralizzazione del sé durante le esperienze extracorporee; 80-81

Rapimento (Mack): 116; 123

Rapimento. Si veda Contatti extraterrestri e rapimenti

Reazione conseguente alla frequenza (FFR); 230

Reincarnazione; 91; 152; 196; 198; 294

Religions, Values and Peak Expériences (N.d.T.: Religioni, Valori ed esperienze extracorporee) (Maslow); 131

Repubblica (Platone); 132 Ricerca sulle esperienze extracorporee; 7-9

Riferimenti biblici alle esperienze

extracorporee; 133-136 Ring, Kenneth; 79; 110; 269 Ritorno al corpo dopo l'esperienza extracorporea; 24; 69-70; 72; 83

Rivelazioni sulla vita passata; 90-91

domande da porre; 90 Rivelazioni; 90; 131; 232; 291 Romani; 138 Rumi; 136

s

San Francesco Saverio; 139 Sant'Antonio d'Assisi; 139 Santa Teresa d'Avila; 138 Santi cattolici ed esperienze extra-

corporeee; 138-139 Sciamani; 98; 139-140

piante allucinogene e; 223-225 tecniche; 222-223 Sensazione di sprofondare; 256-257 Sensazioni elettriche; 29; 47-48; 72;

82; 113; 116-118; 121; 125;

190; 236-237; 252-253 Sensazioni fisiche; 31-32; 203 Si veda anche Fluttuare, Volare,

Movimento, Stato vibratorio Sesso: incontri durante le esperienze

extracorporee; 27-32 e tantra, per indurre un'esperienza extracorporea; 240-

241

Sfere di luce intelligente; 25; 54-55; 84-85; 114

Silesius, Angelus; 175 Socrate; 132

Sogni: dei bambini; 40-42

come comunicazioni da parte di

persone care decedute; 15 conversione; 226-227 incubi o paure notturne; 20; 40;

59; 266-267 lucidi; 232; 239 più persone che condividono gli

stessi; 53-54 Sonno: esperienze extracorporee dei

bambini durante il; 7-8; 39; comunicazioni da parte di persone

care scomparse durante il; 17 comunicazioni da parte di spiriti

durante il; 19-20 incubi e paure notturne; 20; 40;

42; 53; 59; 266-267 paralisi; 8; 19; 27; 42 REM; 233

ricaricarsi durante il; 179-180;

sogni; 17; 40-41; 47; 50-51; 233; schemi del sonno interrotti, insonnia, privazione del sonno ed esperienze extracorporee; 242-243

stato crepuscolare; 226-227 Spiriti:

attrazione degli, causa di; 14-15 contatto durante il sonno; 15; 20-21 diverse descrizioni culturali;

138-139 in veste di luce; 84 non-nati, incontro con gli; 21 percepire la presenza di una minaccia; 262-263 perduti; 260-262 porre delle domande a; 264

prossimità al mondo fisico per un

certo periodo dopo la morte; 15 realtà del contatto; 264-265 tecniche per indurre gli incontri; 36-38

verificare l'identità personale; 36-37

Star Rover, The (London); 67-68 Stati cerebrali (beta, alfa, teta, delta); 226-227 stato crepuscolare; 227 Stati di alterazione. Si veda Trance Stati emozionali generati da esperienze

extracorporee; 26-27; estremi/eccessi come blocco alle esperienze extracorporee; 265-267 Stato vibratorio; 42-43; 124; 162;

193-194; 202; 214-215; 233; 247; 251-253; 260 chakra e iniziazione; 178-180 esperienze, e sessualità; 27-28 meditazione e; 214-217 sensazioni elettriche che generano intense scariche di energia; 47-48

stato di trance e; 190-193 Storia delle esperienze extracorporee; 131-145

Aborigeni e nativi d'America; 139 Bibbia e Corano; 133-135 culture primordiali; 132-133 diverse descrizioni culturali; 138 esperienze spirituali personali;

145-146 esplorazione buddista tibetana;

133

la più grandi scoperta dell'umanità; 143-144

maestri Yogi; 137-138 orientamento spirituale; 142-143 primi esploratori spirituali; 135-136

Santicattolici; 138-139

sciamanesimo; 139-140

scrittori del ventesimo secolo; 141-142

Sufi persiani; 136

Swedenborg; 136-137 Suoni: 7; 8; 9; 31; 42; 59; 60; 87; 89; 96; 99; 109; 113; 1 lóti 8; 124; 134; 177; 189-194; 243; 247; 252-25 Sviluppo spirituale ed esperienze extracorporee; 40; 53; 77; 81; 151; 196; 215; 231:270; 277; 279

accelerazione; 79; 127; 140; 277; 279

criminalità e; 71; 87-88

essenza, connessione con; 156-158

illuminazione; 131; 194; 216 obiettivo; 198 realizzazione di Dio; 79-81 Swedenborg, Emanuel; 136-137; 141; 166; 262

Talbot, Michael; 141

Tecniche

affermazioni; 94; 96; 158-159 attenzione focalizzata; 223 azione di rilassamento progressivo; 238

come rispondere agli stati di trance; 190-193

controllo del respiro; 218-219

digiunare; 220-221

divertirsi durante il processo; 201-202

dondolare; 206-207

eseguire esercizi ginnici; 212-213

fluttuare/tecnica della mongolfiera; 205-206

focalizzarsi, tramite candele, lampade, stelle; 51-52

guarigione spirituale; 98-99

induzione; 25

innovazioni tecnologiche; 230-234

ipnosi; 238-240

manifestare il corpo di consapevolezza ideale; 108-109

metodi legati a movimenti estremi; 213

musica e mudurre la trance; 227-230

ondeggiare; 207 oscillare; 208

per indurre incontri spirituali; 36-38

piante medicinali;223-225

pratiche di meditazione; 213-214

preparazione; 200

protezione spirituale; 269-275

rimbalzare; 212

ruotare; 207-208

salmodiare e ripetere mantra; 217

schemi del sonno interrotti e insonnia; 242-243

sé superiore; 156-160; 223-225

sesso e tantra; 240-241

sperimentazione e pratica; 200-201

stati cerebrali; 226-227

stati di alterazione e induzione della trance; 244-245

sviluppare la percezione visiva; 43-44

tambureggiare; 221-222 tecnica dell'uccello; 222 tecnica della coperta dorata protettiva; 60-61 tecnica della fluttuazione; 234 tecnica della sorgente di vapore;

219-220 tecniche del movimento interiore;

203-213 tecniche dell'ascensore; 209-211 tecniche di attivazione dei chakra;

243-244 tecniche sciamaniche; 222-223 visualizzazione; 52; 107; 191;

199-200; 205; 213; 219 vortice o mulinello; 209 Teorie basate sui chakra (Motoyama);

195 Testimonianze

affermazioni; 225-226 andare verso la luce; 167 animali e corda d'argento; 34-35 assistere un passaggio alla morte;

154-155 attacchi di panico e paure notturne; 266-267 buio; 257-258

chiedere assistenza; 274-275 comunicazioni telepatiche; 120-121

dipendenza, dopo la morte; 196-197

dondolare; 206

eccitazione; 265-266

espansione delle conoscenze; 82-83

esperienze basate sulle forme o sul piano astrale;28-30

esperienze extracorporee dei bambini; 42-52

esperienze extracorporee indotte dall'ipnosi; 238-240

esperienze extracorporee indotte dalla tecnologia; 235-236

esperienze indotte dalla guerra; 63-67

esperienze legate allo stato vibratorio; 42-43; 124; 162; 193-194; 202; 214-215; 233; 247; 251-253; 260 esperienze nelle dimensioni superiori; 32-33; 95-97; 262 esperienze sessuali; 27-28 esperienze trasformative; 79-101;

suoni insoliti; 252-253 fluttuare/tecnica della mongolfiera; 205-206 fluttuare; 44-46 fronteggiare la paura; 275-279 guarigione spirituale; 98-99 guide spirituali; 24-25; 119-120 idea distorta del tempo o sensazione che il tempo sia passato senza rendersene conto; 122 incontri auto-iniziati con persone

care viventi; 22-23 incontri controllati con persone care scomparse; 17-19 incontri spontani con persone care

scomparse; 19-21 incontro con angeli; 94-95 incontro con gli animali; 33-34 incontro cosapevoli con persone

care scomparse; 14-17 insonnia; 242-243

interazione con sfere di luce intelligente; 24 membrane di energìa; 92-93 musica ed esperienze extracorporee; 227-230 oscillare; 208

paralisi; 116; 118; 124; 250-251 passare attraverso oggettifisici; 121 percezione a 360 gradi; 93; 96;

105; 120 presenza di intelligenze; 84-85 rafforzamento; 111-112 rilassamento progressivo; 238 rimbalzare; 212 ronzii; 109-110; 116-117 salmodiare; 217 scalare; 203-205 spostamento di coscienza; 86-88 sprofondare; 256-257 tambureggiare; 221-222 tecnica dell'uccello; 222 tecnica della sorgente di vapore;

219-220 tecniche del sé superiore; 97- 98 tecniche di attivazione dei chakra;

243-244 uso dell'ayahuasca; 224-225 vedere la propria casa o la terra

stessa svanire; 122-123 viaggiatori disabili; 109-111 visitare una casa spirituale; 91-92 voci; 259-260 vortice o mulinello; 209 Tibet

buddismo; 133; 170-171 delogs (coloro che ritornano dall'aldilà); 133 Libro dei Morti (Bardo Thodal); 149-150

Trance; 190-193; 244-245

come reagire allo stato di; 190-191

fenomeni comuni; 189-190

musica; 227-230

progressione degli stati di; 188 Trasferimento di pensiero; 21 Tunnel; 51; 292

Twemlow, Stuart; 119; 134; 214; 241

u

Un ponte sull'Eternità (Bach); 22 Universo;

attraverso porte e portali; 55;

62; 82; 87; 166-167; 261-262 manifestare il corpo di coscienza

ideale; 108-111 materia sotto forma di luce o

energia; 1107; 245 meccaniche energetiche di base;

106

principi energetici di base; 106; benefici dell'esplorazione extracorporea; 104-106

rafforzamento all'interno dell' ; 111-112

V

Viaggiare (coprende una distanza

geografica) durante un'esperienza extracorporea; 19; 65; 68; 79; 81; 82; 115
multidimensionale; 115

Visualizzazione; 52; 707; 797; 205; 213;219

Voci; 259-260

Volare durante l'esperienza extracorporea; 39-40; 45-46; 49; 53-57; 74; 94; 105; 108-109; 122-123; 125; 202; 208; 222-223

"We will rock You" (Queen); 227 Webster, Daniel; 173 Wolf, Fred Alan; 747

Y

Yoga; 776; 183; 213-216; 231 Yram; 141; 209

Zoroastro; 133

Indice

Prefazione. A tutti coloro che hanno intrapreso un viaggio spirituale 5

Introduzione. L'esperienza extracorporea 7

PARTE UNO.

Testimonianze 11

1. Incontri e messaggi oltre il corpo 13

2. Esperienze extracorporee infantili 39

3. Esperienze indotte da traumi e dalla guerra 63

4. Esperienze trasformative 79

5. L'universo sensibile al pensiero 103

6. Contatto e rapimenti alieni 113

PARTE DUE.

Tecniche 129

7. Breve storia delle esperienze extracorporee 131

8. Una nuova visione della morte e dello stato di premorte 147

9. Il cammino diretto verso l'anima 175

10. Arte e pratica dell'esplorazione extracorporea 199

11. Come superare i problemi dell'esploratore astrale 247

Conclusione. Il coraggio di essere esploratori spirituali 281

Appendice 1. Risultati della ricerca 283

Appendice 2. Ricerca sulle esperienze extracorporee 287

Appendice 3. Osservazioni e conoscenze derivate dall'esplorazione extracorporea 291

Ringraziamenti 303

Permessi 299

Glossario 301

Fine